SANTE HYGIENE *Et* PREMIERS SOINS







Istanbul: 2017 / 1438 H

SANTE HYGIENE
ET PREMIERS SOINS

Titre Original:	Sağlık, Temizlik ve İlk Yardım
Auteur:	Neslihan Nur Türk *(Expert en Education et Soins Infantiles)*
Chapitre des Premiers Soins:	Commission
Coordinateur:	Yrd. Doç. Dr. Faruk Kanger *(Éducation Religieuse)*
Consultant Médical:	Yrd. Doç. Dr. Fırat Erdoğan *(Pédiatre)*
Matières Religieuses:	Lokman Helvacı *(Théologien)* Abdurrahman Bulut
Traducteur:	Mustafa Ateşci
Rédacteur:	Mohamed Roussel
Couverture et Mise en page:	Rasim Şakiroğlu
Imprimé par:	Editions Erkam
ISBN:	978-9944-83-813-9
Adresse:	Ikitelli Organize Sanayi Bölgesi Mah. Atatürk Bulvarı, Haseyad 1. Kısım No: 60/3-C Başakşehir, Istanbul, Turkey
Tel :	(90-212) 671-0700 pbx
Fax :	(90-212) 671-0748
E-mail :	info@islamicpublishing.org
Web site :	www.islamicpublishing.org
Language :	French



SANTE HYGIENE
et PREMIERS SOINS

Neslihan Nur TÜRK



TABLE DES MATIERES

CHAPITRE IV : PROPRETE ET SANTE / 69

CHAPITRE VI : LES HABITUDES NOCIVES POUR LA SANTE / 121

CHAPITRE VII : PREMIERS SOINS / 135

AVANT-PROPOS

La propreté est une caractéristique innée de l'être humain qui doit être et rester propre pour être sain et se sentir en paix.

De tous temps, tout au long de l'histoire, les peuples de cultures diverses appliquaient différentes pratiques concernant la propreté mais aucune d'entre elles ne peut rivaliser avec la notion de propreté apportée par l'Islam la plus saine et la dernière religion. Purifier non seulement son corps mais aussi sa maison, sa ville et son cœur est une exigence, et même un acte d'adoration de Son Créateu pour les Musulmans.

La propreté commence par le renoncement à la bouchée Haram (interdite). En faisant attention à ce qu'il mange, l'homme protège son cœur, sa pensée et tout son corps. Celui qui y parvient peut facilement protéger sa langue, ses yeux et ses autres membres du corps. Par les prières rituelles (salats) qu'ils accomplissent cinq fois par jour, les Musulman conservent leurs propretés physiques et spirituelles.

Le trait le plus évident du Musulman est de maintenir propre non seulement son corps mais aussi son environnement. Tant et si bien qu'il ne lui est pas difficile de ramasser l'ordure jetée par un autre car il est le membre d'une communauté à propos de laquelle le Prophète r a dit : "*Le Musulman ne laisse pas de saleté derrière lui.*"

Bien que l'homme soit une créature propre de nature, le corps qui n'est pas lavé dégage une mauvaise odeur qui dérange l'entourage. Il en va de même pour les lieux qui ne sont pas nettoyés ce qui démontre que la régularité et la permanence du nettoyage est indispensable aux êtres humains mais aussi aux lieux.

Malheureusement l'homme en égoïste ne donne pas assez d'importance à la propreté et en inconscient pollue l'eau, la terre et l'air qui se détériorent et de nombreuses maladies en découlent. L'homme doit être propre pour garder sa santé physique et mentale et doit montrer la même sensibilité pour son environnement.

Si bien qu'il me faut rappeler cette vérité : La propreté n'est pas uniquement une nécessité pour les humains mais elle l'est aussi pour les animaux, plantes et toutes les créatures animées et inanimées et ne peut pas être ajournée. Allah le Tout Haut qui lave les pierres et les montagnes par la pluie, inspire aux canards de se laver dans la rivière et donne la capacité aux chats de se nettoyer, demande à l'homme qu'Il a créé d'être propre de son plein gré. En rendant l'ablution obligatoire, Il a demandé que les humains viennent vers Lui propres.

Le Musulman doit être physiquement propre, sentir bon et préserver son regard et son esprit de toute impureté et ressembler à une fleur qui éblouit sont entourage avec ses beautés. Parvenir à un monde propre comme notre Seigneur (Y) nous le demande doit être sans aucun doute un objectif pour chaque croyant.

Si certains Musulmans, qui n'ont pas pleinement compris la notion de propreté, ne se conforment pas aux mesures de pureté enjointes par le Coran et la Sunna cela n'affecte en aucun cas la voie pure et délicate d'Allah Y et de Son Messager r.

Il faut donc à ce stade éduquer, enseigner et bien expliquer la vérité aux gens.

L'humanité a besoin de comprendre Muhammad Mustafa r et de vivre comme lui car notre Prophète bien-aimé r fut au zenith de la pureté.

Ce livre écrit à la lumière des hadits et des versets coraniques pour répondre à cette nécessité vise à la concrétisation dans le monde de la propreté et à une sensibilisation sur le sujet de la propreté et de la santé. Il tente ainsi de montrer les facteurs qui influencent la santé, les services médicaux et ce qu'il faut faire pour une vie saine.

Les responsabilités de l'homme ne se limitent pas à lui-même aussi ce livre explique comment contribuer à la propreté de l'air, de la terre, de l'eau et de l'environnement, puis la relation entre la propreté et la santé et enfin l'importance du maintien de la propreté du corps, de l'habitat, de la rue, de la ville et du pays.

Il y est mentionné que la propreté physique n'est pas suffisante, qu'il faut aussi la propreté spirituelle et il est bien expliqué qu'un Musulman doit s'efforcer d' être propre pour être en bonne santé.

La santé mentale, facteur influençant l'ensemble de la vie humaine, est traitée largement dans le présent livre avec des informations détaillées sur ces facteurs d'influence et sur sa protection.

Le dernier chapitre du livre traite des premiers soins qui sont comme nous le savons très bien importants au point qu'ils peuvent permettre de sauver des vies.

Le livre "*Santé, Hygiène et premiers soins*" a été rédigé afin de faire éclore une génération en bonne santé et propre dans tous les domaines et pour sensibiliser les futurs parents. L'effort vient de nous et l'incidence vient sans aucun doute d'Allah Y.

Nous finissons l'avant-propos avec cette invocation :

Seigneur ! Accorde-nous une vie pure que Tu accepteras, un bien être matériel et spirituel et le bonheur dans les deux mondes.

Amin.

Neslihan Nur TÜRK





CHAPITRE I

APERÇU DU CONCEPT DE SANTE

THEMES

- DÉFINITION DU CONCEPT DE SANTE
- FACTEURS INFLUENTS SUR LA SANTE
- LES SERVICES DE SANTE

1- DEFINITION DU CONCEPT DE SANTE

Être en bonne santé selon la définition la plus connue c'est avoir un corps sain et exempt de maladie, mais il est faux de penser que cela ne se rapporte qu'au corps. L'homme c'est certes un corps, mais ce corps a des activités, des réactions sociales, des sentiments, des paroles, une structure mentale et des caractéristiques sexuelles. Le bon état de cet ensemble de critères est est le plus important.

Alors, pour définir exactement le concept de santé, on devrait dire : "Un homme en bonne santé est un homme en bon état dans tous les domaines d'évolution."

L'Organisation Mondiale de la Santé fait presque la même définition :

"La santé n'est pas seulement l'absence de la maladie ou d'infirmité mais c'est être en bon état au niveau physique, psychologique et social."

Une bonne santé est un grand bienfait comme l'explique le Prophète Muhammad r :

"Quiconque commence sa journée en toute sécurité dans sa maison, avec un corps en bonne santé, et une provision pour la journée, c'est comme s'il possédait le monde"(At Tirmidhi Kitab az Zuhd 34)

Ce bienfait dont on ne se souvient qu'après l'avoir perdu, est un trésor très précieux pour lequel on doit beaucoup remercier, car il nous permet de bien accomplir nos travaux et nos actes d'adoration.

C'est expliqué ainsi : Abu Dharr t rapporte que le Prophète r a dit :

« Chaque matin, Pour chaque articulation de l'un de vous une aumône est due (sadaqa). Dire subhâna-llahi (gloire à Allah) est une sadaqa, dire alhamdou-lillahi (louange à Allah) est une sadaqa, dire lâ ilâha illa lahou (il n'y a pas de divinité à part Allah) est une sadaqa, ordonner un bien est une sadaqa, interdire un mal est une sadaqa. Mais il suffit pour tout cela d'accomplir deux raka'at en matinée ». (Rapporté par Muslim T.5 P.233 et Abu Dawud T.4 P.164)

Allah Ta'ala a créé l'homme dans la forme la plus parfaite et a donné une force prodigieuse à ses organes qui ne se décomposent pas facilement, agissent pendant les années et qui, victimes en général des habitudes de vies contraires à la nature humaine, tombent malades.

A ce propos Ibn 'Abbas t a dit : « Le Messager de Dieu r a dit : *« Il est deux bienfaits que beaucoup de gens n'apprécient pas à leur juste valeur : La santé et le temps libre »* (Buhârî, Rikak 1)

Notre Cher Prophète r nous avertit de bien comprendre les valeurs de ces deux bienfaits dans ce récit d' Ibn 'Omar t : L'Envoyé d'Allah r saisit mes deux épaules et me dit:«...*Prends de ta santé pour ta maladie et de ta vie pour ta mort*». (Jami` at-Tirmidhi Zuhd 25)



Compte-tenu de son importance, nous allons détailler les différents aspects qui définissent la notion de santé :

a) Sur le Plan Physique :

Avoir une bonne santé physique signifie qu'aucun problème n'endommage la structure du corps composé de la tête, des bras et des jambes et que chaque cellule, tissu biologique, muscle et organe soient en harmonie. Ainsi puisqu'aucune partie physique du corps n'est touché par la maladie, on peut dire que l'homme est en bonne santé.

b) Sur le Plan de l'Activité

Concernant l'activité on peut dire d'un homme qu'il est en bonne santé si ses articulations et muscles ne lui posent aucun problème lors de mouvements. De cette façon, ses grands muscles tels que les jambes et les bras ne sont pas faibles et impuissants et l'homme peut réaliser ses travaux sans dépendre des autres personnes. Une personne est en bonne santé sur le plan de l'activité lorsqu'elle peut facilement faire des mouvements tels que s'asseoir, se lever, lever ou baisser les bras et les jambes, courir, faire un pas, fermer ou ouvrir les yeux, rire, froncer les sourcils etc…

c) Sur le Plan Social :

Un homme est en bonne santé au niveau social s'il vit en équilibre dans la société et fait attention au respect, à l'affection, à l'équité, à la responsabilité, à l'entraide et au partage. Il devient ainsi respectable et accepté par la société. Etre un individu recherché, dont l'absence suscite le regret et la nostalgie, qui donne de la valeur aux points de vue signifie qu'il est en bonne santé socialement parlant. Ceux qui sont ainsi s'entendent bien avec les gens et avec toutes les créatures et ils sont aimés parce qu'ils donnent une importance primordiale à la justice et à l'équité.

d) Sur le Plan Linguistique :

Un homme est en bonne santé au niveau linguistique si les organes liés à sa langue (cerveau, langue, dents, palais, lèvres) sont bien coordonnés entre eux. Un tel individu ne montre pas de troubles de prononciation, de la voix et de conversation. On considère donc en bonne santé linguistique les individus pouvant aisément utiliser leurs langues.



e) Sur le Plan Mental

Un homme en bonne santé mentale est celui dont le niveau d'intelligence est dans les limites normales, qui peut utiliser sans aucun problème sa capacité intellectuelle dans des activités mentales telles que la pensée, la perception, l'évaluation. Ces individus qui réussissent dans les domaines conformes à leurs capacités (l'intelligence verbale, mathématique, artistique, physique etc…) sont bénéfiques pour leur société et font de bons travaux.

f) Sur le Plan Sexuel :

Celui qui n'a aucun problème biologique handicapant son comportement sexuel et qui est loin de toutes sortes de perversion est en bonne santé sexuelle. Il facilite l'établissement d'une société dans laquelle le rôle de chaque sexe est respecté et où les hommes se comportent comme des hommes et les femmes comme des femmes tout en respectant les limites divines. Un tel comportement assure la pérennité et la bonne santé de la société.

g) Sur le Plan Sentimental :

Un homme en bonne santé sentimentalement parlant est capable de surmonter les événements négatifs ou positifs tels que la naissance ou la mort, la richesse ou la pauvreté et peut s'adapter aux changements de condition. Ce sont des gens heureux, sûrs d'eux-mêmes, qui résolvent les problèmes, ne s'enfoncent pas dans le désespoir et peuvent faire face aux difficultés.



En conclusion on ne peut pas dire qu'est en bonne santé globale celui qui :

- A un corps sain mais qui a un caractère problématique, injurieux, querelleur et asocial.
- Est spirituellement en bonne santé mais qui a des problèmes cardiaques, diabétiques.
- Est mentalement en bonne santé mais qui fait des choix sexuels hérétiques.

Les domaines de développement s'affectent mutuellement les uns les autres. C'est pour cette raison qu'il n'est concevable d'utiliser le terme "être en bonne santé" que pour ceux qui n'ont aucun problème dans tous ces domaines. Celui qui fait face à un problème dans un secteur ne peut pas être qualifié d'individu globalement en bonne santé.

2- FACTEURS INFLUENTS SUR LA SANTE

La santé des humains se façonne selon plusieurs critères qui l'influencent :

a) L'Hérédité

Les molécules issues de l'hérédité qui portent toutes les informations requises pour que l'organisme s'agrandisse, se développe et survive, s'appellent "gènes". Les gènes se composent d'ADN (Acide DésoxyriboNucléique).

Les gènes sains nous procurent une bonne santé et les gènes malades rendent notre corps sensible aux différentes maladies.

Les maladies ou troubles héréditaires proviennent du transfert des gènes défectueux de génération en génération. Chaque humain hérite des gènes de ses parents. Si les gènes sont sains, c'est-à-dire qu'ils portent les spécificités permettant d'en faire une personne saine, le bébé nait en bonne santé. Mais chez certains bébés, un ou plusieurs chromosomes de la mère ou du père peuvent être défectueux. Dans ce cas, puisque certaines activités du corps seront guidées par des fausses informations transmises par ces gènes défectueux, un trouble ou une maladie génétique en découlera**.** Le syndrome de Down, l'albinisme, avoir six doigts, l'hémophilie ou la fente labiale sont certains de ces maladies génétiques. L'état de santé et l'âge de la mère sont ainsi des facteurs importants.

La quasi-totalité des maladies génétiques sont incurables. La médecine moderne vise à faciliter la vie du patient par des services de réadaptation ou par la chirurgie.

b) L'Environnement

Le grande variété de facteurs environnementaux affecte constamment la santé de l'individu.

Avant d'entrer dans les détails, jetons un coup d'œil sur la définition de l'environnement : "L'environnement est l'espace, du plus proche au plus éloigné, qui nous entoure, et nous affecte."

En imaginant que notre plus proche espace est notre environnement alors notre plus éloigné aire pourrait être les galaxies. En tant qu'êtres humains, nous sommes destinés à subir l'influence de notre environnement le plus proche (familial, professionnel, de la ville etc...) qu'on connait et du plus éloigné (les autres villes de notre pays, les autres pays, les étoiles, la lune, le soleil etc.) qu'on méconnait. Au delà de facteurs tels que l'air, la terre ou l'eau, les comportements des gens de notre société nous influencent aussi. Il faut ainsi mentionner l'effet négatif des radiations transmises par les télévisions et les ordinateurs qui sont présents dans la plupart des maisons.

La diminution des effets pernicieux de l'environnement a une influence positive sur la santé humaine. L'air, le sol, les eaux purs et une atmosphère exempte de pollution sonore ont sans conteste un effet bénéfique sur la santé de l'homme.

Recevoir quotidiennement des nouvelles contrariantes, entendre constamment toutes les troubles ayant lieu dans le monde, avoir des familles ou des gens en difficulté autour de soi, sont des facteurs influençant négativement la psychologie humaine. C'est pour cela qu'il est important de mener une vie saine pour avoir un environnement tranquille.

c) Le Mode de Vie :

On peut constater que certaines personnes, en dépit du fait qu'ils ont des gènes normaux, un environnement propre et sain rencontrent, à cause d'un mauvais mode de vie, des problèmes de santé. Celui qui n'a pas une habitude de sommeil régulier et de bonnes habitudes alimentaires, invite les maladies. Nous allons détailler ce sujet dans les pages suivantes, mais nous pouvons au moins citer ceux-ci : Celui qui ne se couche et ne se lève pas tôt, celui qui dort trop ou trop peu ; celui qui mange trop ou pas assez et celui qui a une accoutumance à des produits nocifs comme l'alcool, la cigarette et les stupéfiants s'exposera à subir des problèmes de santé.

3- LES SERVICES DE SANTÉ

En général les services de santé sont traités dans le monde sous trois rubriques qui sont : Les médecine préventive, curative et de réhabilitation. Analysons les en détail maintenant:

a) La Médecine Préventive

Cette branche de la médecine a pour objectif d'empêcher l'apparition et la propagation de la maladie et ainsi à prendre et développer des mesures préventives. Elle vise non seulement la résistance et la stabilité du corps mais aussi à éloigner l'environnement des effets infectieux. Analysons donc ces de deux aspects de services de médecine préventive

1) Les Services de Médecine Préventive Environnementale :

Ces services, qui sont généralement assurés par des ingénieurs spécialistes, des chimistes, des techniciens, des vétérinaires et des membres des professions similaires visent à protéger l'équilibre écologique et l'environnement de toute sorte d'effet négatif. Cette partie comprend ainsi toute sorte de travail bénévole.

La médecine préventive a pour objectif de :

- Contrôler les produits cancérogènes (Détergents, Produits composés, Cosmétiques etc.)
- Prendre des mesures afin de protéger des effets des facteurs négatifs tels que la radiation
- Faire des études sérieuses pour prévenir les effets des maladies épidémiques sur les masses.

Dans ce cadre de la médecine préventive on peut aussi mentionner ces autres services :

- Contrôle des déchets.
- Contrôle du bon fonctionnement de tous les systèmes de canalisations du pays.
- Ramassage et collecte des ordures dans des places adéquates
- Utilisation de ces ordures pour le recyclage et anéantissement du reste.
- Mise en place de stations :
    - ❖ De collecte et de traitement des déchets industriels.
    - ❖ D'épuration des eaux et des déchets alimentaires.
- La lutte contre les insectes nuisibles.
- L'approvisionnement en eau potable propre et salubre.
- La purification de l'air.
- La lutte contre les aliments malsains.
- Les additifs alimentaires.

2) <u>Les Services de Médecine Préventive Individuelle :</u>

Comme dans tous les domaines, l'éducation est très importante en matière de médecine préventive. C'est pour cela qu'il est indispensable de former les populations et groupes à risques.

Les services de médecine préventive individuelle comprennent : *la vaccination, l'hygiène alimentaire, le diagnostic précoce, les soins, l'hygiène personnelle, l'éducation sanitaire etc…*

Pour un environnement propre il est nécessaire d'informer les secteurs professionnels, les collectivités locales et les individus sur leurs responsabilités en matière de santé.

Au-delà de cela, expliquer aux gens la Sunna et les sensibiliser sur les bienfaits de s'y conformer demeure sans aucun doute le plus précieux service en matière de médecine préventive.

b) Les Services Thérapeutiques :

Les services thérapeutiques ont pour objectif de traiter facteurs qui sont les symptômes de la maladie lorsqu'ils se présentent.

Ces services se réalisent en trois étapes :

Première Etape :

Lors de la première étape, le malade est traité de façon ambulatoire dans sa maison, dans le cabinet du médecin de famille, ou dans des institutions telles que les centres de santé, les dispensaires ou les cliniques dans lesquels le patient reste moins d'un jour.

Les services de thérapies de première intention entrent en jeu pour des maladies telles que les convulsions, les blessures légères, les plaintes allergiques, les maladies infectieuses, les troubles sanguins, les traumatismes ...

Ces services, qui sont principalement du ressort des médecins généralistes et des infirmières, peuvent être réalisés selon l'importance de la maladie par un adulte formé et expérimenté.



Deuxième Etape :

Si les services de la première étape sont insuffisants, les patients sont envoyés à l'hôpital où ils reçoivent les soins et traitements nécessaires.

Afin d'éviter un encombrement, il faut d'abord passer par la première étape avant de passer à la deuxième.

Ces services sont effectués par des médecins spécialistes et un personnel médical spécialisé.

Les cliniques privées et de médecins spécialistes peuvent être considérées comme traitement de deuxième intention.

Troisième Etape :

Pour résoudre les problèmes persistants après la deuxième étape, on passe à la troisième étape.

Cette étape a lieu dans des centres de santé spécialisés avec un personnel médical et des équipements technologiques adaptés aux branches médicales que sont les maternités (suivis de la grossesse et de l'accouchement), les centres d'oncologie (centres de traitement du cancer), les centres pneumologiques, les sanatoriums (malades de la tuberculose), les hopitaux psychiatriques (hôpitaux de santé mentale), la pédiatrie (hopitaux des maladies infantiles), les hôpitaux universitaires.

c) Les Services de Réhabilitation :

Ce sont les services qui visent à réhabiliter les gens physiquement ou spirituellement handicapés. La réhabilitation médicale s’occupe des infirmités physiques. Alors que la réhabilitation professionnelle s’occupe de trouver du travail aux chômeurs handicapés.

Dans ces deux types de réhabilitation, ce qui est communément important est d’aider les patients à s’adapter à leurs nouvelles situations en étant tolérant et patient.



LECTURE





L'AMOUR QUI APPORTE LA SANTE

Il mangeait tout ce qu'il trouvait en oubliant toute prudence. Il n'écoutait pas ses amis qui lui conseillaient de manger moins et il se moquait d'eux. Il les étonnait même la plupart du temps en engloutissant les aliments sans bien les mâcher. Un tel appétit et une telle goinfrerie n'étaient pas un bon signe , mais il était quasi impossible de lui en parler.

En peu de temps, son estomac commença à brûler, sa peau a jaunir, mais il ne s'en est pas soucié. Il continua à manger beaucoup, après les repas buvait du café, du thé et mangeait des fruits et des amuses gueules. C'est comme si sa vie n'était concentrée que sur la nourriture et qu'il n'avait pas d'autre objectif ou préoccupation.

En quelque mois, il grossit, jaunit et eut des problèmes d'estomac. Mais il ne s'en souciait pas du tout. D'ailleurs, il ne faisait pas attention à ce qu'il mangeait et engloutissait tout ce qu'on lui donnait. Ces derniers temps, il buvait beaucoup de cola en disant que cela l'aidait à digérer.

Pendant des mois, ses douleurs augmentèrent au point d'avoir des crampes d'estomac. Sa peau noircissait et il ne contrôlait pas son poids. En dehors de ces problèmes, il tomba amoureux mais ne pouvait pas exprimer ce qu'il ressentait par peur de ne pas être aimé. Il regretta pour la première fois d'avoir mangé excessivement.

Ce sentiment provoqua en lui la volonté faire le régime. Son médecin lui indiqua qu'il devrait passer par un processus long et difficile et que ce ne serait pas facile de résoudre les problèmes dus à ses mauvaises habitudes alimentaires. Il tomba dans le désespoir mais son amour lui donna la patience et fit un régime pendant une année. Il n'avait plus de problème d'estomac, perdit quinze kilos et en devint très heureux.

La fille, quant à elle, s'est mariée avec un autre mais grâce à l'amour, notre ami avait maigri. Avec le temps et grâce à sa confiance qui augmenta et ses attitudes positives, il devint une personne aimée par ses amis. Prochainement il va se fiancer et nous espérons qu'il sera heureux…





DEBAT

Débattez pour définir lequel de ces trois concept est le plus important pour être en bonne santé :

- Les services de médecine préventive
- Une mode de vie adéquat
- Avoir des gènes sains



RECHERCHE

Recherchez combien de personnes autour de vous qui se plaignent d'être malade, le sont vraiment et combien de gens se sentent malade à cause de mauvaise mode de vie..



ACTIVITE

Réfléchissez comment vous pouvez améliorer l'état de votre maison (la rendre plus propre, aérée, ordonnée etc.) et agissez immédiatement !

Vous verrez comment une maison propre et bien aérée a une influence positive sur votre santé physique et spirituelle.



1. Comment décrire celui qui est en bonne santé ? Il:

a) Est gai et heureux.

b) Ne souffre pas de douleur corporelle.

c) N'est ni malade ni infirme et est en bonne santé physique, sociale et psychologique.

d) A un esprit clair, des émotions et une pression artérielle équilibrés.

2. Que peut-on dire d'une personne qui n'a pas mal à la tête, aux jambes et aux bras ?

a) Elle est en bonne santé émotionnelle.

b) Elle est socialement en bonne santé.

c) Elle est mentalement en bonne santé.

d) Elle est physiquement en bonne santé.

3. Qu'est-ce qui ne définit pas une personne en bonne santé émotionnelle?

a) Elle surmonte des évènements tels que la naissance, la mort, la richesse, la pauvreté.

b) Elle ne perd pas son contrôle dans les changements de sa condition.

c) Elle désespère lorsqu'elle fait face à des situations difficiles et affligeantes.

d) Elle a confiance en elle-même et résout les difficultés.

4. Quelle affirmation est correcte ?

a) On peut dire qu'une personne en bonne santé physique est complètement en bonne santé.

b) Chaque domaine de développement influence l'un à l'autre.

c) On ne peut pas penser que celui qui est mentalement fort, est sexuellement malsain.

d) Celui qui a des problèmes sociaux, a des problèmes d'élocution.

5. Qu'est-ce qui est faux sur l'hérédité ?

a) C'est un des facteurs qui influencent la santé.

b) Les gènes morbides sont les causes des différentes maladies.

c) La sous-alimentation est la cause des maladies génétiques.

d) Le Syndrome de Down est une maladie génétique.

6. Quelle affirmation est la plus correcte ?

a) La maison est notre environnement.

b) La maison mais aussi notre ville sont notre environnement.

c) L'environnement est la sphère sociale composée des amis, des proches et des voisins.

d) L'environnement est tout ce qui nous entoure. C'est l'ensemble des éléments (de plus proche au plus loin) naturels et artificiels au sein duquel se déroule la vie humaine.

7. En ce qui concerne un mode de vie nocif pour notre santé qu'est-ce qui n'est pas une erreur individuelle ?

a) L'habitude de fumer.

b) Se lever et se coucher tard.

c) L'alimentation irrégulière.

d) L'air pollué.

8. Que ne peut-on pas dire d'un malade qui vit dans un environnement propre et sain et dont les gènes sont normaux ?

a) Sa maladie est peut-être causée par des mauvaises habitudes.

b) Sa maladie est peut-être psychologique.

c) Ce malade est neurasthénique, il n'y a pas d'autre raison.

d) Les erreurs dans son mode de vie sont la cause de sa maladie.

9- Quelle action n'est pas de la médecine préventive ?

a) Aider quelqu'un qui est fièvreux.

b) Lutter contre les insectes nuisibles.

c) Contrôler les déchets.

d) S'efforcer de garder l'air propre.

10. Quel action fait partie des services de traitement ?

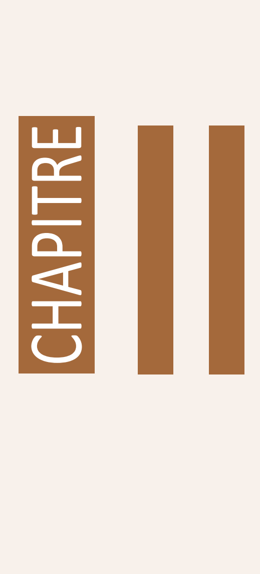
a) Faire de la thérapie à un handicapé.

b) Effectuer des tests et des analyses.

c) Prescrire des médicaments.

d) Enseigner la nutrition adéquate.





UNE VIE SAINE

THÈMES

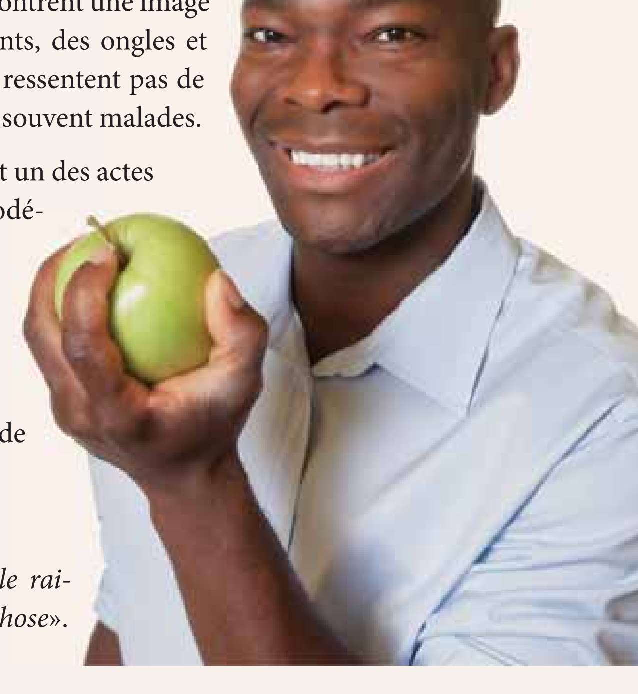
1- L'ALIMENTATION

S’alimenter est l'acte vital consistant à consommer des aliments nécessaires à l'organisme. Le cycle alimentaire commence par la bouche et se prolonge dans l'organe digestif. L'organe digestif transforme les aliments en molécules qui atteignent les cellules par la circulation du sang dans les veines jusqu'à l'intestin grêle pour finir au gros intestin qui éjecte les déchets alimentaires inutiles à l'organisle sous forme d'urine et de défécation.

L’objectif principal de la nutrition est de garder une bonne santé, d’assurer la croissance et le développement et à ces bienfaits viennent s’ajouter les parfums et saveurs des aliments qui nous réjouissent. C’est pour cela que la première règle pour avoir un corps en bonne santé, et ainsi être heureux et mener une vie salubre, consiste à remplir notre estomac avec une alimentation saine et équilibrée ce qui permet de protéger notre corps et d'éviter une baisse de force.

Toute notre vie durant des dizaines d’aliments nous sont nécessaires et si un ou plusieurs d'entre eux manque ou est en excès notre corps aura des problèmes de croissance et de développement et la santé en sera détériorée. C'est ce que l'on appelle “une alimentation déséquilibrée”.

Ceux qui vivent ainsi sont en général maigres ou gros, se plaignent de douleurs variées, peuvent ressentir une détresse psychologique qui les rend très nerveux ou lymphatiques car ce déséquilibre nuit à l’ensemble du corps humain.



En revanche ceux qui ont une alimentation équilibrée montrent une image saine, un corps flexible, une belle peau, des cheveux brillants, des ongles et des yeux en bonne santé, des muscles et des os sains, ils ne ressentent pas de problème psychologique, leur corps est fort et ils ne sont pas souvent malades.

Allah U nous a créés et rendus indigents. S’alimenter est un des actes dont nous dépendons mais nous devons consommer avec modération les aliments qu’Il nous a offerts et Le remercier:

“O les croyants ! Mangez des (nourritures) licites que Nous vous avons attribuées. Et remerciez Allah, si c’est Lui que vous adorez.” (Sourate Al-Baqarah, 172. verset)

Notre Prophète Muhammad al Mustafa r nous intime de remercier Allah U pour les bienfaits qu’Il nous a octroyés :

Selon Anas t le Messager de Dieu r a dit :

«Dieu accorde Sa satisfaction à quelqu'un pour la seule raison qu'il remercie Dieu après avoir mangé ou bu quelque chose». (Mouslim, Zikir 89).

Voyons maintenant un par un ces éléments nutritifs:

a) L'Eau Potable :

L'Oxygène et l'Hydrogène, composants organiques de l'eau, sont indispensables au corps de l'homme. L'eau est une substance liquide, incolore, inodore qui a une place indispensable dans la vie des êtres humains et de toutes les autres créatures. L'eau facilite la digestion des aliments, le transfert aux cellules et le bon fonctionnement des cellules, organes et tissus biologiques, l'élimination des substances toxiques de l'organisme et l'équilibrage de la température du corps.

La proportion d'eau, qui chez les nouveau-nés est proche de 90%, diminue avec l'âge pour atteindre jusqu'à 60% chez les adultes et 50% chez les personnes âgées. Une grande partie du sang, du cerveau et des muscles est composée d'eau. Le pourcentage d'eau dans les os peut atteindre 22%. Tout cela démontre que l'eau est une substance qui ne doit pas être négligée.

La baisse du taux d'eau dans le corps peut causer des problèmes dont la première réaction est la soif. Le déficit en eau provoque des réactions telles que la diminution du volume sanguin ce qui entraîne une baisse des activités physiques, des troubles de concentration, des vertiges, des difficultés respiratoires et une fatigue. Lorsque le corps perd plus de 10% de l'eau, les spasmes musculaires, la fatigue, les troubles circulatoires, l'insuffisance rénale apparaissent.

Le corps rejette quotidiennement presque 2,5 litre d'eau avec l'urine, la transpiration, les matières fécales et la respiration aussi il est crucial de consommer suffisamment d'eau pendant la journée pour compenser cette perte car, garder l'équilibre de l'eau dans le corps est nécessaire pour la santé. Ceux qui consomment suffisamment d'eau ont une peau nourrie et lisse. Lorsqu'on répond au besoin corporel en eau du corps, la charge sur le cœur et sur les veines réduit, le sang devient plus liquide et le corps en devient plus fort.

Bien que cela varie selon l'âge, le sexe, l'activité physique, et le métabolisme, le corps humain nécessite en général 2 litres d'eau par jour.

Notre Prophète bien-aimé r a donné des conseils, qu'il fut le premier à appliquer, sur la façon de boire de l'eau entre autres :

Selon Oummou Salama t : "*Celui qui utilise des récipients en or et en argent pour manger et pour boire, remplit son ventre par le feu de l'enfer.*" (Mouslim, Livre de l'habillement, 1). On peut donc boire dans tout récipient qui n'est pas en argent ou en or.

Selon Jaber t : «*Si tu as quelque eau qui a passé la nuit dans son outre, nous sommes disposés à en boire sans avoir besoin de tasse*». On peut donc boire de l'eau à la fontaine, à la source ou à la gourde si on ne trouve pas un verre (Al Boukhari Livre de la Boisson 14, 20) Mais attention à ce récit :

Selon Abou Saïd al Khodri t : «*Ne colle pas ta bouche au récipient*»(Boukhari Livre de la Boisson 24)

Ibn Abbas t rapporte : «*J'ai donné à boire de l'eau de Zemzem (le puits sacré de la Ka'ba) au Prophète ; il en but alors qu'il était debou*t. » (Al Boukhari Hajj, 76)

Mais selon Abou Hourayra t : «*Que l'un de vous ne boive surtout pas debout…*». (Mouslim, Livre de la Boisson 116). Autrement dit il est préférable de boire assis.

Selon Ibn Abbas t le Prophète r a interdit de respirer dans le récipient ou de souffler dessus. (Mouslim Livre de la Purification 65).

Selon Ibn 'Abbas t le Messager de Dieu r a dit : «*Ne buvez pas d'une seule traite à la manière des chameaux, mais buvez en deux ou trois fois. Prononcez le nom de Dieu au moment de boire et dites à la fin : «La louange est à Dieu»*. (At Tirmidhi Le livre de la boisson 13)

Selon Qatada t :"*Celui qui distribue de l'eau, boit en dernier.*"(At Tirmidhi, Livre de la Boisson 20).

Allah Ta'ala dit dans le Saint Coran : « ***C'est Lui qui, du ciel, a fait descendre de l'eau qui vous sert de boisson et grâce à laquelle poussent des plantes dont vous nourrissez vos troupeaux. D'elle, Il fait pousser pour vous, les cultures, les oliviers, les palmiers, les vignes et aussi toutes sortes de fruits. Voilà bien là une preuve pour des gens qui réfléchissent.*** » (Nahl, 10 – 11).

Cela nous montre que l'eau est une source vitale.

A tel point que si un être humain perd toutes ses graisses et glucides de son corps, sa vie peut être en danger mais s'il perd seulement 20% d'eau dans son corps il peut mourir.

C'est pour cette raison que protéger et utiliser l'eau et ses sources sans en abuser est de notre responsabilité.

b) Les Vitamines :

Notre Seigneur a créé toutes les nourritures nécessaires pour que nous soyions en bonne santé et y a non seulement mis le goût mais aussi la santé. Le manque de vitamine, sources de santé pourrait causer des maladies graves.

Généralement, on sépare les vitamines en deux groupes : hydrosolubles (solubles dans l'eau) et liposolubles (solubles dans les graisses) qu'on va maintenant détailler:

* **Les vitamines liposolubles :**

Ces vitamines ne peuvent être bénéfique qu'avec l'apport de graisse dans lesquelles elles fondent. Elles doivent donc être agrémentées d'huile dont la plus saine est l'huile d'olive pure.

Vitamine A :

La vitamine A a des effets bénéfiques sur la vision en particulier nocturne, équilibre la balance œstrogène/progestérone, a une action antistress, favorise le développement des os (croissance osseuse et dentaire des enfants), joue un rôle important dans la protection cardio-vasculaire, les défenses immunitaires et le renouvellement des tissus (peau, muqueuse intestinale, cicatrisation).

La vitamine A provient d'aliments comme, **l'abricot, l'orange, la prune, l'asperge, le persil, les épinards, la carotte, le céleri, la laitue et la tomate.**

Vitamine D :

La vitamine D, aide à répondre au maintien du Calcium dans les os et les dents et à l'absorption saine dans l'intestin grêle et donc à la nécessité d'équilibre en Calcium dans l'organisme.

Le poisson, son huile, les œufs, le beurre, le foie, la viande, l'avoine sont des sources de vitamine D.

Ils nécessitent pour être efficace les ultraviolets du soleil à défaut desquels une déficience en Calcium atteindra la personne, quelque soit la quantité de vitamine D qu'elle ait pu consommer, car les ultra-violets du soleil stimulent la vitamine D, permettent l'absorption de Calcium et renforcent les os et les dents. Le soleil, la vitamine D et le Calcium sont les trois facteurs les plus importants pour la santé de l'homme car ils s'aident mutuellement en formant une chaîne**.**

Vitamine E:

La vitamine E est un antioxydant très puissant. Un antioxydant est une matière qui répare les dommages ou destructions apportées aux cellules du corps par des substances nocives qui aide à protéger la structure des cellules, facilite une rapide guérison des plaies, protège contre le cancer, le durcissement des veines et artères, embellit la peau et renforce le système immunitaire. C'est un acteur de la plus grande importance pour le bon développement sexuel pendant la puberté. Il protège contre la déficience de mémoire due à l'âge et peut prévenir contre la maladie d'Alzheimer. On en trouve en grande quantité dans **les céréales, les courgettes, le chou, la laitue, les légumes à feuilles vertes comme les épinards, l'huile d'olive, l'huile de poisson, les noisettes, les noix, le thon, les sardines, le jaune de l'œuf, les tomates et les pommes de terre**.

Vitamine K:

Deux types de vitamine K sont dénombrées :

- **La vitamine K1**, dont la plus importante tâche est de faciliter la coagulation du sang. On la trouve dans **les céréales, les légumes verts, les épinards, courgettes, laitues, tomates vertes, aiguilles de pin, poivrons verts, choux, choux de Bruxelles, chou-fleur, haricots, petit-pois, yaourts, jaunes d'œuf, kiwis, myrtilles et le thé vert**.
- **La vitamine K2** est quant à elle, synthétisée par les bactéries de la flore intestinale à partir des végétaux du bol alimentaire.

* **Les vitamines hydrosolubles :**

Les vitamines B et C sont facilement solubles dans l'eau, ne sont pas stockées dans le corps et sont rejetées par l'urine. De ce fait leur consommation excessive n'est pas dangereuse d'autant plus que les vitamines hydrosolubles sont assez fragiles et peuvent perdent de leur valeur nutritive lors de la préparation culinaire, la cuisson, la conservation ou le réchauffage. De ce fait les aliments contenant des vitamines B et C doivent être soigneusement préparés et mangés immédiatement.

Vitamine B1 :

La vitamine B1, vitamine essentielle pour le fonctionnement normal du système nerveux, transforme le sang du sucre en énergie, joue un rôle important pour la santé du cœur, facilite la digestion et protège des infections. Comme elle résout l'indigestion, elle garde l'esprit ouvert et procure une bonne santé neurologique. Le corps pour tirer profit des glucides a besoin de vitamine B1 alors que le tabac, l'alcool et le sucre les détruit. On trouve des vitamines B1 dans le **soja, les asperges, le chou, les carottes, le céleri, la noix de coco, le pamplemousse, le citron, le persil, les grenades, le radis, l'avoine, le Maïs, les bananes, le riz, le pain complet, les petit-pois, les arachides grillées, la pomme de terre, le poulet, le bifteck, le foie, le lait, le blé, les raisins secs, le chou-fleur et les pois chiches.**

Vitamine B2 :

La vitamine B2 joue un rôle dans le métabolisme général des glucides, des lipides et des protéines provenant de l'alimentation, permettant ainsi à la production d'énergie. Elle protège aussi contre certains cancers et est nécessaire pour la bonne santé de la peau, des yeux et des cheveux. **Le Soja, la farine, les dérivés du blé, les noix, la cacahuète, la pomme, le chou, la carotte, les épinards, le pamplemousse, l'abricot, les amandes, l'avoine, l'orge, la tomate, les dattes, la pêche, la prune, le riz, le maïs, le chou-fleur, la viande, le foie, le poulet, le lait écrémé, le yaourt, le jaune d'œuf et le brocoli** sont connus pour être source de vitamine B2.

Vitamine B3 :

La Vitamine B3 aide à équilibrer le cholestérol, protège des maladies cardio-vasculaires et de l'hypertension artérielle. C'est un organe de nettoyage efficace pour réduire la teneur en graisse du sang qui facilite la bonne circulation du sang, un bon fonctionnement du foie et une réduction des maux de tête. Pour être protégé des dépressions et anxiétés injustifiées, il faut en consommer une quantité suffisante. On en trouve dans **le blé germé, le son de blé, les pommes de terre, les tomates, les carottes,les noix, les noisettes, les prunes, les lentilles, le poulet, le bifteck, les oeufs, le fromage, les poissons, les haricots, les petit-pois et les légumes à feuilles vertes**.

Vitamine B5 :

Le poulet, les noix, le blé et les oeufs, sources de vitamine B5 doivent être consommés en quantité suffisante pour éviter une faiblesse musculaire, des maux de tête et des étourdissements. Elles sont importantes pour le fonctionnement des glandes surrénales et la production d'anticorps

Vitamine B6 :

La vitamine B6 est chargée des tâches pour permettre au corps d'utiliser les protéines et graisses, de générer l'énergie, contribuer au bon fonctionnement du système nerveux et produire l'Hémoglobine. L'insuffisance de consommation de vitamine B6 jumelée à une alimentation riche en protéine et faible en glucide peut provoquer des calculs rénaux c'est pour cela qu'à une alimentation forte en protéine requiert une quantité élevée d'aliments contenant des vitamines B6. Une personne qui montre des sautes d'humeur sans fondement, une agitation, souffre d'insomnie, de perte de mémoire est en état de manque en vitamine B6 qu'on peut trouver dans **le blé, la farine de son, les légumes, la laitue, l'orge, le soja, l'avoine, les bananes, la dinde, le poulet, les poissons, les steak, les pommes de terre, les oranges, le lait, les épinards, les petit-pois, les noix et les avocats.**

Vitamine B12 :

La vitamine B12 est efficace pour le fonctionnement régulier du système nerveux et la formation des globules sanguins, et est plus particulièrement nécessaire aux globules rouges. Elle aide à l'utilisation des acides gras dans le corps. Un manque de vitamine B12 peut gravement nuire au corps et entraîner des maladies graves telles que l'anémie. On trouve la vitamine B12 dans des aliments tels que **la viande et le foie d'agneau, les poissons, le bifteck, l'œuf, le poulet, le lait écrémé, le yaourt sans matière grasse et les légumes à feuille verts**.

Vitamine C:

La vitamine C, la plus sensible des vitamines, se consume et perd de sa valeur rapidement aussi il faut éviter le contact des aliments forts en vitamines C avec du métal, des couteaux, ne pas trop les travailler avec une râpe, un mixer et les consommer rapidement sans trop attendre. On peut donner comme exemple de sensibilité des aliments forts en vitamine C le noircissement rapide des pommes quand elles ont été tranchées ou la dégradation de l'arôme du pamplemousse pressé. La vitamine C protège contre les infections et les toxines et renforce les vaisseaux sanguins. Pour que le corps assimile certaines vitamines il faut consommer quotidiennement et en quantité suffisante des aliments ayant de la vitamine C qui est efficace pour acquérir force et résistance, pour la bonne santé des os, des vaisseaux sanguins, des gencives et prévenir les douleurs articula-ires et les maux de dos. **La pomme, l'orange, le pamplemousse, le chou, la fraise, la mandarine, le citron, le kiwi, les épinards, le melon, les tomates, les feuilles de betterave, les haricots verts, les petit-pois, le poivron vert, le persil, la feuille de vigne** sont des bonnes sources de vitamine C

En résumé beaucoup d'aliments comportent des vitamines, dans des proportions différentes allant de 10% à 50% voire 90% mais aucun d'entre eux ne contient une seule vitamine.

c) Les Protéines :

La protéine, élément essentiel de chaque organisme, est indispensable pour que le corps aie un sain développement, résiste aux infections, cicatrise ses plaies et régénère de nou-veaux tissus biologiques. Une carence alimentaire en Protéines provoque des maladies rénales et du foie qui ne se déclarent pas immédiatement et nécessitent des traitements de longue durée.

Une grande attention doit être portée à une alimentation équilibrée en protéine, notamment pour les enfants en plein développement, aux mères qui allaitent, aux sportifs et aux malades en période post-opératoire. Alors qu'une carence en protéine est la cause de maladies un excès de protéine excessive se transforme en graisse qui est la cause d'un excès pondéral.

Les aliments riches en protéine à consommer quotidiennement sont: **La viande rouge, le poisson, le lait, les œufs, le fromage, le yaourt, les haricots, les pois chiches, les haricots, les lentilles et les noix**.

d) Les Glucides - Hydrates de Carbone ou Carbohydrates :

Le glucide, qui est un composé organique formé d'atomes de carbone, d'oxygène et d'hydro-gène, est la source majeure d'énergie, ce qui constitue sa mission principale, nécessaire pour se mouvoir, réfléchir et combattre la maladie.

Ils constituent un carburant vital pour le cerveau et les muscles et certains sont indispen-sables au bon fonctionnement de l'intestin. Les glucides assurent qu'il y a suffisamment d'eau et d'électrolytes dans l'organisme et contribuent à maintenir l'équilibre acido-basique du sang. Ils sont stockés dans le corps et une absorption excessive provoque leur transformation en graisse.

Selon leurs natures, ils se divisent en trois groupes.

- *Les monosaccharides* appelés sucres simples sont Le glucose, le fructose (sucre des fruits) et le galactose(présent dans le lactose).



- Le glucose est utilisé dans le sang humain comme source d'énergie par le cerveau et les globules rouges. **Le raisin et ses produits dérivés sont une bonne source de glucose.**

- Le fructose est dans le raisin, la figue, la mûre, le moût de raisin et le miel.

- *<u>Les disaccharides</u>* divisés en trois groupes:

- *Le saccharose* (sucre de table)qui estdans **dans le sucre de canne et de betterave**

- *Le lactose* (sucre du lait) **dans le lait** et bien que ce soit un sucre d'origine animale, **le lait maternel contient également du lactose**.

- *Le maltose* (sucre du malt).

- Il y a trois groupes de *<u>polysaccharides</u>*:

1. *<u>L'amidon</u>* formé par la combinaison de plusieurs molécules se trouve dans les graines, les semences et les tubercules des plantes. **Le blé, la pomme de terre, le riz, les arachides, les carottes et le maïs sont des aliments riches en amidon**. L'amidon est assimilé dans la bouche et dans l'intestin grêle. Il est utilisé après la conversion en glucose dans les intestins.
2. *<u>Le glycogène</u>* est l'énergie de rechange prête à utiliser qui est stockée dans le corps. La plupart se trouve dans le foie et dans les muscles.
3. *<u>La cellulose</u>* est présente dans la structure des plantes. Ce sont les parties indigestes des aliments. Elle aide au fonctionnement des intestins, est le médicament de la constipation et donne le sentiment de saturation. **Les céréales complètes, les fruits et les légumes consommés crus, surtout la fraise et la banane, sont une bonne source de cellulose**.

e) Les Graisses :

Les graisses, deuxième source d'énergie après les glucides, sont importantes pour la membrane cellulaire qui enveloppe les cellules, contribuent à l'utilisation par le corps des vitamines A, D, E et K. Nous avons déjà dit que ces vitamines sont solubles dans les graisses. Au-delà de tout cela, les graisses sont importantes car elles augmentent la saveur aux aliments. La santé de la peau, des cheveux et des organes sont dues à l'équilibre de la graisse. On distingue deux sortes de graisse :

1-<u>Les Graisses Saturées</u>: *d'origine animale* si elles sont prises en excès, le taux de cholestérol augmente et ce qui cause des maladies cardiaques. On les trouve dans le beurre, le suif, le lait et selon une approche controversée aussi dans les œufs.

2-<u>Les Graisses Insaturées</u> : *d'origine végétale*, elles ont un faible taux de cholestérol, aident au développement du cerveau et à la structure des cellules.

Les graisses insaturées des huiles d'olive et d'arachide sont médicinales.

L'Omega 3 et l'Omega 6 sont de la plus grande importance pour notre corps et il faut les consommer régulièrement pour la circulation sanguine. On trouve de l'Omega 3, qui assure la fluidité du sang, dans les noix, les noisettes, le chou, l'épinard, le brocoli, la laitue, le poisson et de l'huile de poisson et de l'Omega 6 qui aide à la coagulation du sang dans les grains et l'huile de tournesol.

Les huiles extraites de diverses plantes nous font sentir à l'aise et en forme. Les huiles comme les huiles d'amande, de thym ou de lavande sont des sources de sérénité pour notre corps et notre esprit grâce à leurs vertus curatives et leurs parfums.

Il faut dire que la margarine et les huiles raffinées sont des produits nocifs et difficiles à digérer qui peuvent provoquer une embolie. Le corps ne connait et n'utilise que ce qui est naturel. On peut donc consommer modérément les graisses naturelles, notamment l'huile d'olive pure.

f) Minéraux :

Ces substances non organiques que le corps ne peut pas créér sont utiles par leur action avec les vitamines et donc, pour bien en tirer profit, il faut consommer suffisamment de vitamine. Les minéraux sont indispensables surtout pour les enfants en âge de croissance et de développement.

La contribution des minéraux est indispensable au développement du système nerveux, du système reproductif, aux fonctions musculaires, à la formation du sang, à l'équilibre du rythme cardiaque, à la pression sanguine et à la protection des fluides du corps.

En particulier *le zinc, le fer, l'iode, le calcium, le magnésium, le soufre, le phosphore, le sodium, le potassium* sont des minéraux essentiels pour le corps humain. Les minéraux sont absorbés par l'intestin grêle. Certains minéraux absorbés sont stockés dans les cellules et d'autres excrétés par l'urine. La carence en minéraux nuit au corps humain et peut causer plusieurs problèmes de santé.

Voyons maintenant certains minéraux et comprenons mieux comment ils aident notre corps :

Le Zinc : Ce minéral est très important pour le sang, les globules rouges, la prostate, le pancréas, le foie et pour certains muscles et certains os. Il faut prendre une quantité suffisante de zinc pour le développement sain des organes reproductifs, pour la cicatrisation des plaies, pour la continuation saine de la perception du goût et de l'odorat. La carence en zinc entraîne une faible résistance aux maladies, un amincissement des ongles, des taches blanches sur les ongles et un retard de croissance et de développement. **Les graines oléagineuses, le cacao, les huîtres, le jaune d'œuf, le foie, la viande et les haricots sont une bonne source de zinc**.

Le Fer, nécessaire pour la synthèse de l'hémoglobine, est indispensable pour le transport de l'oxygène vers les tissus et pour l'élimination du dioxyde de carbone par la respiration, le système immunitaire, la consommation de l'énergie et la croissance. La carence en fer, très répandue car la plupart des mères ont un stock de fer insuffisant, cause l'anémie, la perte de cheveux, la distorsion des formes des ongles et l'affaiblissement des capacités mentales. **La viande rouge, le poulet, le poisson, les haricots secs, les œufs, les fruits secs, la mélasse et les épinards, les pois, les légumes et le pourpier sont des sources de fer**.

L'Iode, qui joue un rôle capital pour le développement, la croissance, la maturation du système reproductif et la production des hormones.

Il est indispensable pour la santé des cheveux, de la peau et des os. Il est responsable de la production des hormones thyroïdiennes. La carence en iode cause la sécheresse de la peau, l'affaiblissement de la pulsation et la baisse de la fécondité. **Le navet, le sel, les algues et les fruits de mer, l'ail et les asperges, sont une bonne source d'iode**.

Le Calcium est nécessaire pour le développement sain des os, la régulation de la pression artérielle, la coagulation sanguine, la transmission des messages nerveux et le fonctionnement correct des muscles. Une carence en calcium peut provoquer des douleurs articulaires, une cassure des ongles, un affaiblissement des os, des caries dentaires, des palpitations cardiaques et à long terme un rétrécissement de la taille. En l'absence de calcium dans le sang, des spasmes musculaires, des crampes et des tremblements peuvent survenir.

Le lait et les produits laitiers, les graines de sésame, la figue sèche, la mélasse, le navet, les légumes verts à feuilles et les graines oléagineuses sont les sources de calcium.

Le Magnésium, efficace pour un fonctionnement sain du métabolisme, l'utilisation efficace de l'énergie, la production de protéine et la prolifération cellulaire est nécessaire pour l'utilisation du calcium et du potassium dans le corps. Une carence en magnésium, peut provoquer des problèmes tels que l'insomnie, la dépression, la perte d'appétit, les troubles du rythme cardiaque, les crampes. **La noix, les noisettes, l'amande, la datte, la figue séchée, les légumes secs, les céréales, la banane, la roquette, l'épinard, la laitue et le persil, sont des bonnes sources de magnésium**.

Le Soufre est nécessaire pour la production de l'énergie, la formation des os, des dents, la croissance et la réparation cellulaire, le bon fonctionnement des reins et des muscles cardiaques. En cas de carence en soufre, une faiblesse générale, une fatigue, des maladies rénales, des problèmes intestinaux ou dentaires peuvent se produire. **La viande, les produits laitiers, le poulet, le poisson, les œufs, les céréales et les légumineuses sont les sources de soufre**.

Le Sodium aide à a rétention d'eau nécessaire pour le corps, la contraction saine des muscles, la régulation de la pression artérielle grâce à la fourniture de l'échange d'eau et d'électrolyte. C'est pour cette raison que le corps doit être soutenu par une quantité suffisante de sodium. Avec la sueur, le corps perd non seulement de l'eau mais aussi du sodium. C'est pour cela que le corps doit être soutenu par l'eau et par le sel. L'absence ou l'excès de sodium provoquent des problèmes corporels. La carence en sodium cause la faiblesse et la douleur, les troubles de la conscience et l'insuffisance respiratoire. **De nombreux aliments tels que le sel, l'olive marinée, le fromage, le beurre, le pain, le rognon, le café, les haricots secs, la pomme de terre, l'épinard, la laitue, le carotte, l'orange, l'aubergine sont des bonnes sources de sodium**.

Le Potassium est essentiel pour la protection de l'équilibre hydrique du corps, pour la santé des cellules et des tissus, le bon fonctionnement du système nerveux et la santé cardiaque. La carence en potassium cause la faiblesse, la fatigue musculaire, l'hypotension, l'œdème, la sécheresse de la peau et l'acné. **Le lait et les produits laitiers, la banane, la figue, la pêche, l'abricot, la datte, le raisin, la cerise et la pomme de terre sont des sources de potassium**.



2- UNE BONNE NUTRITION

Allah Y ne nous demande qu'une belle servitude, montrant notre satisfaction pour tous les bienfaits qu'Il nous a octroyés. Notre Seigneur Y nous a montré la bonne voie en faisant de notre Prophète Bien Aimé Muhammad Mustafa r le meilleur des exemples et nous a ordonné de vivre conformément à sa Sunna comme Il l'indique :

"En effet, vous avez dans le Messager d'Allah un excellent modèle [à suivre], pour quiconque espère en Allah et au Jour dernier et invoque Allah fréquemment." (Al Ahzab 21)

Chaque musulman doit donc suivre le modèle de son Prophète bien-aimé r et essayer de vivre comme lui dans tous les domaines de la vie y compris dans le domaine alimentaire.

La Sunna, nous enseigne comment avoir une alimentation correcte pour consommer les bienfaits qu'Allah Y nous offre pour protéger notre santé physique et spirituelle.

Pour apprendre comment se nourrir, prêtons l'oreille au Saint Coran que la raison et la science vérifient et au Messager d'Allah r qui en est l'exemple parfait :

a) Manger Moins :

La plus importante habitude alimentaire que chaque Musulman doit placer dans sa vie est de savoir moins manger.

Selon Al Miqdâd Ibn Ma'dikariba t le Messager de Dieu r a dit:

«Jamais le fils d'Adam n'a rempli de récipient pire que son ventre. Il suffisait pourtant au fils d'Adam quelques bouchées pour subvenir à ses besoins. Et même s'il lui en fallait absolument davantage, qu'il réserve donc le tiers de son estomac à son manger, l'autre tiers à son boire et le dernier tiers à sa respiration». (At Tirmidhi Livre de l'ascétisme 47)

Pour ceux qui se demandent comment agir voici l'explication : Il ne faut pas s'asseoir à table sans ressentir la faim et ne pas s'en lever en étant complètement repus. C'est un important style de vie Musulman que de contrôler son âme, qui dès le début du repas demande de la nourriture, et de savoir se retenir de trop manger même si c'est difficile..



Nous savons que l'excès de nourriture provoque un excédent pondéral, une somnolence et une nonchalance.

Nous devons donc nous habituer à moins manger pour préserver le corps que notre Seigneur Y nous a donné.

A propos de frugalité, notre Prophète Bien Aimé r nous informe que le bienfait du repas augmente avec le nombre de convives :

Selon Abou Hourayra t le Messager de Dieu r a dit :

«Le repas de deux suffit à trois et le repas de trois suffit à quatre». (Al Boukhari La Nourriture 11).

Cela démontre qu'être avare par crainte de manque et agir en égoïste ne correspond pas à la bonne tradition du Musulman qui croit que la bénédiction augmente avec le partage et la multiplication des mains autour du plat.

Abdullah ibn Salam t raconte que le Messager d'Allah r a dit:

" *Ô gens, répandez le salut, nourrissez ceux qui ont faim, et priez la nuit lorsque les autres dorment vous irez au Paradis en paix.*" (At Tirmidhi, La Résurrection 42)

C'est-à-dire que si on fait attention à moins manger et à donner à manger, une vie paradisiaque nous attend dans ce monde ainsi qu'au-delà.

b) Bien Mâcher :

Ce que doivent faire ceux qui veulent s'habituer à moins manger c'est tout d'abord apprendre à bien mâcher parce que le goût d'un morceau longuement mâché est perceptible et aide à avoir une bonne santé par une facile digestion bénéfique pour le corps qui ressent la satiété dès qu'une infime quantité de ses besoins nutritifs est ingurgitée. A l'opposé une bouchée avalée en vitesse sans une mastication correcte descend dans l'estomac et ne procure pas la même sensation car le corps ne perçoit pas que l'aliment a été bien mâché et de ce fait la personne ne se sent pas rassasiée, mange beaucoup et prend du poids avec en plus l'inconvénient d'une digestion difficile car l'estomac se fatigue à tenter de digérer des grands morceaux. Cette insuffisance de digestion entraîne la création de toxines qui se mêlent dans le foie qui lorsqu'il ne parvient pas à les assimiler les déverse dans la vésicule biliaire. Ainsi donc la mauvaise habitude de ne pas bien mâcher la nourriture entraîne des problèmes de santé.

En conclusion il est donc plus juste de bien mâcher une bouchée jusqu'à ce qu'elle devienne une purée qui sera bien assimilée par l'estomac.

c) Manger des Aliments Frais :

Il est essentiel de consommer les plats cuisinés dès qu'ils sont prêts car les repas qui attendent dans des plats, et en particulier les épinards et les pommes de terre, accumulent les bactéries, perdent de leur valeurs nutritives et risquent de provoquer une reproduction de toxines nocives telles que les nitrites. Bien cuire la quantité d'aliment suffisante pour notre estomac jusqu'à ce qu'il soit prêt et manger le plat dès qu'il est servi correspond à la Sunna et est plus adapté à une alimentation saine.

d) Manger Un Seul Type d'Aliment :

Par seul type d'aliment on entend les mêmes éléments nutritifs. Plus la diversité de types d'élément augmente, la digestion devient tardive et difficile. Au lieu de faire tout ce à quoi l'égo aspire se contenter de peu et d'une seule sorte d'aliment est plus approprié à une saine alimentation.

A titre d'exemple manger le beurre et les œufs, source de protéines, en même temps que le fromage qui contient des protéines pourrait fatiguer l'estomac mais puisque ces trois aliments sont de la même nature, l'estomac peut les digérer lorsqu'ils sont consommés dans le même repas. Manger la noix avec le fromage facilite la digestion.

Il est préférable de connaître les aliments qui s'aident les uns les autres et de mettre au point un programme de nutrition prenant en compte leur compatibilité.

Il n'y a pas d'inconvénient à consommer ensemble le yaourt avec les légumes ou la viande avec la salade mais manger de la viande avec du pain rendra la digestion difficile.

Considérez aussi combien la situation est dramatique en considérant les tables garnies de plats assortis.

Allah Y souhaite que nous ayons une alimentation conforme à notre création et que nous soyons en bonne santé.

La Sunna de notre Prophète r montre qu'on doit se contenter d'un seul type d'aliment.

3- LES MORPHOLOGIES IDÉALES :

Chaque être humain nait avec une morphologie particulière et seuls les jumeaux issus du même oeuf se ressemblent .C'est pour cela qu'il n'est pas sérieux de vouloir que tout le monde rentre dans le cadre d'une morphologie idéale prédéfinie.

Il est donc vain d'imaginer que celui qui a une faible constitution devienne obèse et réciproquement que celui qui est gros parvienne à devenir mince. Le meilleur à cet égard est que chacun connaisse sa propre constitution et atteigne son idéal avec un programme alimentaire adapté.

La musculature, le tissus adipeux et le poids de l'ossature de chacun est différent. C'est pour cela que des gens qui pèsent le même poids paraissent plus minces que d'autres et réciproquement.

On distingue en général trois types de morphologie :

a) Le Type Ectomorphe :

L'homme à la morphologie de type Ectomorphe est génétiquement faible ou très faible, a une forme fragile et mince, ses os sont fins, ses articulations sont petites, son tissu musculaire est faible et ses épaules sont tombantes. Qu'ils soient grands ou petits, ils semblent généralement grands en raison de leur insuffisance musculaire et de la longueur de leurs membres. Du fait de leur faible structure de naissance ils doivent faire des efforts pour renforcer leurs muscles.

Les personnes à la morphologie ectomorphe ont des doigts et le cou longs, un visage de forme triangulaire dont les traits pointus attirent l'attention. En général ils n'aiment pas la chaleur mais sont aussi sensibles au froid en raison de leur bas indice de masse de graisse. Leurs cheveux sont sains et poussent rapidement. Ils prennent difficilement ou ne prennent jamais de poids. Leurs épaules sont étroites et leurs poitrines sont plates ou presque plates.

b) Le Type Mésomorphe :

Génétiquement les personnes au corps de type Mésomorphe ont un important tissu musculaire, des os épais, un corps mince à la taille, le visage osseux, long et large, les bras et jambes bien développées et les doigts musclés. Ils ont généralement une peau brune et épaisse et leur corps athlétique et robuste attire l'attention.

Les femmes ont une forme de corps qui ressemble au sablier et les hommes au rectangle. La posture de leurs corps est parfaite. Ils peuvent facilement développer leurs muscles et rassembler la graisse dans leurs corps.

c) Le Type Endomorphe :

Les personnes au corps de type Endomorphe ont un corps génétiquement rond, des bras et jambes courts, un corps épais vers la ceinture, une hanche large et haute, le haut des bras plus développé que les autres parties du bras, une peau lisse, des cheveux en bonne santé. Les traits de leur visage et leur tête sont ronds et relativement grands.

Les gens de type endomorphe, qui ont des muscles qui ne sont ni forts ni développés qu'ils peuvent facilement développer comme c'est le cas chez les mésomorphes. Ils perdent difficilement du poids et grossissent facilement.



De tout cela on comprend que chacun a une structure génétique immuable et qu'il lui appartient de garder son corps en bonne santé en ayant une alimentation saine, une activité sportive, une vie équilibrée et en évitant tout excès.

On peut dire que celui qui, en se regardant dans le miroir est heureux, se sent bien, ne se sent pas faible du fait de son excès pondéral, n'est pas troublé par sa vision, se sent en forme et en bonne santé, qu'il a atteint sa corpulence idéale et qu'il ne doit pas être obsédé par le fait de s'efforcer inutilement à modifier sa condition.

Une fois qu'il s'est familiarisé avec sa structure, le plus important devoir de l'être humain est de manifester sa satisfaction et son remerciement à son Créateur en pensant à ces versets du noble Coran :

"*Nous avons certes créé l'homme d'un extrait d'argile. Puis Nous en fîmes une goutte de sperme dans un reposoir solide. Ensuite, Nous avons fait du sperme une adhérence ; et de l'adhérence Nous avons créé un embryon ; puis, de cet embryon Nous avons créé des os et Nous avons revêtu les os de chair. Ensuite, Nous l'avons transformé en une tout autre création. Gloire à Allah le Meilleur des créateurs !*" (Al-Mu'minûne, 12 – 14)

"*C'est Lui qui vous donne forme dans les matrices comme Il veut. Point de divinité à part Lui, le Puissant, le Sage.*" (Al 'Imran, 6)

"*Ô homme ! Qu'est-ce qui t'a trompé au sujet de ton Seigneur, le Noble, qui t'a créé, puis modelé et constitué harmonieusement ? Il t'a façonné dans la forme qu'Il a voulue.*" (Al-Infitâr, 6 – 8)

"*Que l'homme considère donc de quoi il a été créé. Il a été créé d'une giclée d'eau sortie d'entre les lombes et les côtes. Allah est certes capable de le ressusciter.*" (At-Târiq, 5 – 8)

4- L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET LE SPORT

a) Qu'est-ce que le Sport ?

Toute activité physique exercée individuellement ou collectivement, parfois dans le cadre de compétition, est appelée sport. Le sport aide à la croissance de la résistance du corps, au développement de la capacité physiologique des systèmes. Ceux qui font délibérément et méthodiquement du sport, se sentent en bonne santé et en forme et deviennent plus forts moralement.

La marche, la course, l'escalade sont des sports individuels qu'on peut pratiquer partout. Les jeux et activités de plein air tels que la nage peuvent être considérés comme des activités sportives. Pratiquer chaque matin des activités d'échauffement pendant 10-15 minutes et respirer régulièrement pendant l'échauffement sont des exercices sportifs utiles qui aident à la combustion des graisses dans le corps.

En faisant du sport, on peut choisir des mouvements qui font travailler différentes parties du corps. Il faut tenir compte de l'état de santé, l'âge et aux autres cas particuliers pour déterminer l'activité physique adaptée.

Le sport est très important pour l'endurance, la discipline et la vivacité des individus.

b) Quels sont les avantages du Sport ?

Le sport fait disparaître la paresse et le marasme chez le sportif qui trouve un intérêt sur de nouveaux sujets et développe ainsi un caractère social et éloigné du stress. La pratique assidue du sport ralenti le vieillissement et l'atrophie des capacités corporelles et mentales par le rejet de toute énergie négative. La pratique sportive pendant le temps libre permet d'augmenter la capacité physique, un fonctionnement sain du corps, une accélération des réflexes et un renforcement du système nerveux. Le sportif a des muscles sains, une confiance accrue et une intense joie de vivre.

L'activité sportive est un remède à la fois préventif contre la maladie, le vieillissement précoce et curatif pour la réhabilitation des maladies musculaires, nerveuses et articulaires.

c) Qu'est-ce que l'éducation physique ?

C'est pratiquer une activité avec ou sans instrument pour renforcer le corps et le maintenir en bonne santé, en le faisant travailler. L'éducation physique couvre des activités telles que les jeux, la gymnastique et le sport.

❀

5- LE SOMMEIL ET LE REPOS

Le sommeil est une grande bénédiction d'Allah Ta'ala. Grâce au sommeil l'homme se débarrasse de la fatigue physique et mentale et jouit d'un repos précieux qui lui permet de gagner la force nécessaire pour travailler toute notre vie durant. Allah Ta'ala dit :

"*Et c'est Lui qui vous fit de la nuit un vêtement, du sommeil un repos et qui fit du jour un retour à la vie active.*" (Al Furqâne, 47)

Ce verset explique que La nuit est la période prioritaire pour le sommeil et le repos.

Un sommeil de 4-5 heures entre les prières de l'Isha et de l'aube est très important pour la poursuite saine de la vie humaine. La régénération des cellules, et le bien-être des organes internes et externes ne peuvent être obtenus que par le sommeil.

Se lever la nuit pour prier apporte des faveurs c'est pour cela qu'il est Sunna de pratiquer la sieste (kaylulah) qui, comme les autres Sunna, a fait l'objet de recherches scientifiques qui ont démontrées ses avantages lors du sommet annuel de la Communauté Américaine d'Avancée Scientifique à San Diego pendant laquelle les chercheurs ont déclaré que les sujet d'expérience qui somnolaient une heure et demie dans la journée obtenaient de meilleurs résultats de tests de compréhension auxquels ils étaient soumis.

Dans ces recherches faites à l'université de Californie, il fut admis que le cerveau avait besoin de sommeil pour former sa mémoire à court terme à de nouvelles informations. Dans cette expérience, des adultes en bonne santé subirent une épreuve de compréhension et tous obtinrent presque les mêmes notes. Une moitié des sujets furent envoyés à la sieste et l'autre resta sans dormir. Puis, le même test leur fut appliqué. Il fut alors noté que ceux qui avaient fait la sieste avaient de meilleures notes que ceux qui n'avaient pas dormi. (la sieste est le sommeil de midi généralement en Espagne et en Italie. Les Européens avaient appris Kaylulah des musulmans qui sont partis en Europe. La sieste dure plus longtemps (2-3 heures) que le Kaylulah.



Bien que cela varie d'un individu à l'autre, le sommeil de 6-7 heures est suffisant pour un adulte. Là où certains se contentent de 3-4 heures d'autres ont besoin de 10-11 heures du sommeil. Ce besoin variable selon les facteurs génétiques et les conditions environnementales, est universel et tout le monde a toujours besoin de sommeil.

Ceux qui ne dorment pas suffisamment peuvent avoir des troubles de prévenance, de tension et un manque d'attention. L'insomnie peut avoir des influences bizarres sur les humains comme notre Prophète Bien-aimé r l'exprime dans ce récit selon Aicha c:

"Que celui qui s'endort pendant la prière aille se coucher jusqu'à ce qu'il n'aie plus sommeil. Car s'il fait sa prière alors qu'il somnole il pourrait se maudire au lieu de demander pardon." (Buhârî, Ablutions, 53)

En raison des effets négatifs de l'insomnie il est bon d'avoir une approche compatissante en conseillant à celui qui ressent l'insomnie d'aller dormir.

Selon un autre récit le Messager d'Allah r dit : *"Si quelqu'un se réveille de nuit et n'arrive plus à réciter le Coran correctement et ne sait plus ce qu'il dit, qu'il aille se coucher»."*(Müslim, Müsâfirîn, 223)

Le meilleur exemple de sommeil et de repos est, comme dans tous les autres sujets, celui du Prophète Muhammad Mustafa r qui dormait allongé sur son lit comme le mort dans la tombe la tête tournée vers la Masdjid. (Ebu Davud, Edeb, 106)

Le Messager d'Allah r dit un jour à un homme couché sur le ventre : *"Allah désapprouve cette position !"* (Tirmizî, Edeb 21).

Le Prophète r désapprouvait de dormir dans un toit sans garde-corps. (Tirmizî, Edeb 82)

Voyons maintenant ce qu'on doit faire avant de nous coucher:

"Lorsque tu veux te mettre dans ta couche, fais les ablutions telles que tu les fais pour la prière prescrite, étends-toi sur ton côté droit. Récite la prière suivante. Que les paroles de cette prière soient tes dernières paroles avant de dormir :

O mon Seigneur ! Je soumets mon visage à Toi; Je remets toutes mes affaires entre Tes mains; je m'appuie sur toi à cause de mon désir d'aller vers Toi et de ma crainte de Toi, car on ne saurait trouver d'assistance et de refuge contre Toi qu'en Toi-même, Je crois au Livre que Tu as révélé et au prophète que Tu as envoyé" (Buhârî, Vudû, 75)

"Que celui qui s'allonge sur le dos, ne croise pas les jambes."(Ebu Davud Edeb 36)

"Quand l'un de vous s'endort, le Diable fait trois nœuds derrière sa tête en disant sur chacun d'eux:«Que ta nuit soit longue ! Dors !» S'il se réveille entre temps et évoque Dieu exalté, l'un de ces nœuds se délie. S'il fait ses ablutions, le deuxième nœud se délie. Et s'il prie les nœuds se délient tous. Ainsi, il se réveille plein d'énergie et l'haleine bien odorante ; sinon son haleine sent mauvais et il est plein de paresse." (Buhârî, Teheccüd, 12)

Cela signifie que la condition pour se reposer et dormir, est de ne pas retarder les temps de prière. Il est nécessaire de ne pas négliger les prières qui sont les nourritures spirituelles de l'âme afin que le corps puisse se reposer entièrement.

A propos du repos il faut ainsi rappeler que le Musulman ne doit pas être inactif et paresseux. Se reposer est de passer d'une activité à une autre. Notre Seigneur Y dit :

"Quand tu te libères, donc, lève-toi et à ton Seigneur aspire !" (İnşirah, 7 – 8)

En vérité, l'homme se fatigue plus lorsqu'il n'a rien à faire. Car la Nafs inactive nous occupe. Cela provoque des suspicions et des inquiétudes qui fatiguent notre âme.

Alors, nous devons reconsidérer notre programme de sommeil et de repos.



LECTURE

SANS REPOS PAS DE REUSSITE



Bien qu'il travaillait toujours sans arrêt il n'obtenait pas les résultats qu'il attendait et échouait. Son effort, sa diligence, sa résolution étaient parfaits mais le résultat était toujours en deçà de ses attentes.

Un matin, il est allé à l'école à nouveau, après qu'il ait travaillé pendant toute la nuit. Il y avait des cernes violettes sous ses yeux et il était évident qu'il était insomniaque. En sortant après l'examen il semblait déprimé. Son ami qui l'observait depuis longtemps lui dit :

-Pourquoi tu te tortures tant ? Est-ce que cela en vaut la peine ?

Il aurait pu réussir mais il devrait répondre aux attentes de sa famille. Son père était mort il y a plusieurs années et lui l'unique homme de la maison était tout l'espoir de sa mère et de ses sœurs… Du fait de cette lourde responsabilité il se consacrait au travail. Il était intelligent ; mais ça n'allait pas !

-Essaie de faire une pause, lui dit son ami.

Comment était-ce possible ? Lui qui ne voulait pas rester même une minutes sans rien faire, quand et pourquoi ferait-il une pose ?

- Mon cher ami nous ne sommes que des humains qui avons besoin de nous reposer, faute de quoi nous ne pouvons pas travailler efficacement. Si nous travaillons constamment, notre corps et notre cerveau se fatiguent.

Avec un cerveau fatigué comment pouvons-nous réussir ?

Au lieu de te charger plus, travaille quarante-cinq minutes et fais une pause de quinze minutes. Comme on le fait à l'école… C'est comme la recréation à l'école…

La durée d'une bonne concentration pour un homme adulte est quarante-cinq minutes alors essaye de te concentrer plus n'est qu'une fatigue inutile. Faire une pause veut dire de pouvoir travailler efficacement pendant quarante-cinq minutes suivantes. Fais ce que je te dis lorsque tu travailles et lorsque tu étudies.

Les paroles de son ami étaient raisonnables. Et puis, ce n'était pas difficile.

Réussirait-il en suivant les conseils de son ami ?

-Ce n'est pas assez. Tu dois te coucher tôt et te réveiller avant le lever du soleil. Un bon sommeil de nuit est extrêmement nécessaire pour que tu soies en bonne santé et en forme. Tu ne dois pas sacrifier au sommeil le moment le plus productif et fertile de la matinée. Si tu ressens le besoin de te reposer pendant la journée, fais ce repos après la prière de midi. Une heure de sieste sera suffisant pour toi de te reposer.

Il n'avait jamais pensé à cela auparavant et il avait adopté une vie très différente. Il avait pensé qu'il lui fallait se sacrifier et travailler jour et nuit. Il n'avait jamais pensé qu'il fallait se reposer pour se régénérer.

Il se dit en lui-même: "Les batteries des téléphones portables s'épuisent alors pourquoi l'énergie d'un humain ne s'épuiserait-elle pas ?"

Puis il déplora : "Comment n'as-tu pas remarqué que ton corps avait besoin d'énergie ?"

Et enfin il se dit: "Les moments consacrés aux prières et aux invocations sont des périodes de repos quand on se fatigue. Tu ne dois pas les négliger. Quand Allah Ta'ala a rendu la Salat obligatoire, Il avait demandé la grâce pour Ses serviteurs. Si l'homme n'en avait pas besoin, il n'y aurait pas d'ordre de Salat dans chaque jour. Le corps qui s'équilibre par l'ablution, trouve la sérénité grâce à la Salât accomplie sans se précipiter."

La plupart des temps, il ratait ses prières parce qu'il se consacrait à ses devoirs. Par cet avertissement, il reprit ses esprits. Oui, dit-il, je travaille pour ce monde comme si que je ne mourrai jamais. J'oublie la mort et l'au-delà. Du reste, la Salât est indispensable pour le bonheur dans deux mondes…

-D'ailleurs, s'il te plait, fais attention à ce que tu manges. Est-ce qu'une voiture peut marcher sans essence ? Si tu ne prends pas les vitamines, les minéraux et les autres éléments nécessaires, ton pouvoir de perception et ta résistance décroitront. La raison de ton échec malgré tous tes efforts, pourrait être la sous-alimentation.

En entendant tout cela, il se souvint des repas qu'il avait ratés, les aliments malsains qu'il avait mangés et il se rappela qu'il ne mangeait pas régulièrement. Comme il s'était négligé ! Il s'en étonna…

Après qu'il ait commencé à appliquer les conseils de son ami, ses regards devinrent plus nets et il se remplit d'une énergie très différente. Ses fatigues diminuèrent, sa mémoire se renforça et il commença à obtenir des bons résultats à ses examens. Il devint heureux et sa mère et ses sœurs furent contentes de cette situation.

- Ouvre les fenêtres de ta chambre pour qu'elle soit aérée, dit son ami. Le succès sans air propre n'est pas possible. Respire profondément l'air propre pour que ton cerveau profite de l'oxygène.

Notre ami a souri en disant, d'accord. Eh bien dit-il, après tous ces progrès, si je prends suffisamment de l'oxygène aussi personne ne peut m'attraper ! Puis, en ouvrant ses mains, je te remercie mon Seigneur, dit-il.





DEBAT

Formez des groupes de produits alimentaires puis chaque groupe défend les avantages et exigences de son groupe. Ensuite, débatttez sur ces questions :

- Quel élément important est le plus nutritif ?
- Quel élément nutritif est supérieur ?
- Sinon, est-ce qu'un groupe n'a pas d'importance sans l'autre groupe?



RECHERCHE

Recherchez les habitudes du sommeil des gens autour de vous, déterminez les différences en terme de santé, performance, pensée positive, niveau dénergie entre ceux qui ont un sommeil régulier et font la sieste et les ceux qui n'en ont pas.



ACTIVITE

Faites tout d'abord vos ablutions puis pétrissez la farine de seigle, le levain, le sel, les grains de lin et les grains de nigella mouillez avec de l'eau tiède et puis laissez la pâte.

Après que la pâte se soit levée et ait gonflé, mettez-là dans un plateau huilé puis cuisez-la bien dans le four.

Ressentez l'odeur et le goût de ce pain bien chaud que vous avez préparé vous-mêmes. Remerciez. Dorénavant, essayez toujours de cuire votre pain chez vous. (Vous pouvez profiter des céréales et des épices qui se trouvent dans votre région.)



QUESTIONS DU CHAPITRE-

1. Qu'est-ce que s'alimenter ?C'est

a) Manger trois fois par jour.

b) Manger à chaque fois qu'on a faim.

c) Prendre et consommer les nourritures nécessaires pour notre corps.

d) Prendre la nourriture par voie orale.

2. Quel avantage n'a pas la nutrition ?

a) Dépenser de l'argent en achetant des aliments.

b) Etre heureux en goûtant et sentant les aliments.

c) Forcir grâce aux vitamines et aux éléments nutritifs des aliments.

d) Protéger sa santé grâce aux aliments.

3. Qu'est-ce qui est incorrect sur l'eau ?

a) Elle a une saveur unique, est incolore et inodore.

b) Elle est un des facteurs nécessaire pour la survie.

c) Elle est une substance composée d' oxygène et d'hydrogène.

d) Un quart de l'organisme humain est composé d'eau.

4. Quel vitamine est hydrosoluble ?

a) A

b) C

c) D

d) K

5. Quel nutriment est un élément constitutifs de notre corps ?

a) Les vitamines

b) Les glucides

c) Les protéines

d) Les graisses

6. Quelle affirmation est fausse ?

a) Ceux qui se nourrissent d'une façon équilibrée, sont beaucoup plus heureux, sains et actifs.

b) Bien se nourrir ne signifie pas manger plus.

c) L'eau est un élément riche du point de vue nutritif.

d) On ne doit pas manger quotidiennement des aliments à haute teneur en protéines.

7. Quelle affirmation est correcte ?

a) Les minéraux sont des substances organiques créées par le corps lui-même.

b) Le zinc, le fer et l'iode sont trois glucides importants.

c) La nourriture de deux personnes est suffisante pour trois et celle de trois est suffisante pour quatre.

d) Nous pouvons avaler un aliment sain sans bien mâcher.

8. Quelle assertion peut être considéré correcte ?

a) Le poids qui nous fait sentir en forme et en bonne santé est notre poids idéal.

b) Celui qui est très faible doit beaucoup manger pour prendre du poids.

c) Ceux qui ont un surpoids doivent manger sans pain.

d) Celui qui a un corps de type endomorphe pourra en faisant du sport avoir le type ectomorphe.

9. Quel avantage ne procure pas le sport ?

a) Augmenter notre résistance et nous conduire vers une pensée positive.

b) Nous aider à nous sentir vif et en bonne santé.

c) Faire fonctionner les différentes parts du corps et renforcer les muscles

d) Fatiguer faire suer et rendre langoureux.

10. Quel repos est le plus indispensable pour mettre fin à notre fatigue physique et mentale et nous renforcer pour de nouveaux travaux ?

a) La pause

b) Être assis

c) Le sommeil

d) La sieste





CHAPITRE III

UN ENVIRONNEMENT SAIN

THÈMES

L'AIR PUR

LES ODEURS

L'AIR POLLUE

L'EAU PURE

LE SOL PUR

L'ENVIRONNEMENT PUR

1- L'AIR PUR

Tous les êtres, visibles ou invisibles, vivant sur l'espace terrestre ont besoin d'air, d'eau et de de nourriture, d'eau. Mais si chacun de ces besoins est crucial, il est toutefois impossible de vivre sans air qui est la mixture liquide incolore et inodore qui sert à la respiration des êtres vivants.

L'air est important pour que nous ayons une bonne santé et soyons en forme. C'est une source vitale indispensable pour tous les organes. Tous les chercheurs sont unanimes à dire que l'air pollué endommage gravement les poumons et les voies respiratoires. Le taux élevé de pollution de l'air augmente le risque de maladie cardiaque en facilitant la coagulation sanguine.

Le cerveau consomme à lui seul 20% de l'oxygène du corps. L'air joue donc un rôle très important pour la santé du cerveau. Par conséquent, les effets de l'air, en particulier de l'air frais, sur la santé humaine sont incontestables.

L'air riche en oxygène est l'air pur. Dans les environnements intérieurs, l'oxygène se consomme via la respiration et le taux de dioxyde de carbone augmente. Pendant la respiration, on absorbe l'oxygène et rejette le dioxyde de carbone. Par conséquent, l'air se salit dans la salle de classe, dans les grandes ou les petites salles en proportion du nombre de personnes qui y respirent. Il faut donc aérer ce type d'espace en ouvrant les fenêtres.

Les personnes qui restent dans un espace mal aéré pendant une longue période ressentent des maux de tête car dans cette situation le corps n'absorbe pas suffisamment d'oxygène ce qui nuit à la purification du sang par cet oxygène et les personnes dont le sang n'est pas purifié ressentent immédiatement des troubles tels que les maux de tête ou un état de fatigue.

Au-delà de ce fait il est important de ne pas avoir plusieurs fleurs ou plantes dans les chambres à coucher car les plantes absorbent l'oxygène présent dans l'air ambiant et rejettent du dioxyde carbone, facteur qui diminue rapidement la contenance en oxygène dans l'air. On peut donc mieux comprendre le danger auquel est confronté un individu qui dort presque huit heures pendant lesquelles il n'absorbe pas suffisamment d'oxygène. En règle générale, ceux qui dorment en respirant un air malsain, se lèvent le matin avec un visage partiellement gonflé. Pour éviter cela, on peut dormir en laissant un peu ouvert l'une des fenêtres de notre chambre.

Pour profiter de l'air propre, il faut se promener dans les espaces extérieurs comme les jardins, le bord de la mer, les campagnes etc. Nous absorbons l'oxygène non seulement par le nez mais aussi par la peau. C'est la raison pour laquelle il est important que nos vêtements ne soient pas produits avec des matériaux synthétiques mais des matériaux naturels tels que le coton, la laine et le lin et ne soient pas être étroits et embarrassants.

Pour que notre peau, qui est couverte de minuscules pores, puisse bien respirer, il faut que les pores soient ouverts et purifiés des toxines par un bain et un lavage réguliers.

Puisque l'air est tellement important, alors faisons tout ce qui est possible pour garder notre air pur dans nos maisons, nos chambres, nos villes et nos pays.

a) L'oxygene

L'oxygène est nécessaire pour maintenir la vie humaine. L'oxygène de l'air qu'on absorbe en respirant transite par le sang et se lie à l'hémoglobine qui diffuse alors l'oxygène à tous les tissus par le biais de la circulation sanguine. L'oxygène diffusé dans les tissus permet de libérer le dioxyde de carbone qui est transféré aux poumons qui le rejettent avec le souffle. Une bonne respiration ajuste l'équilibre de l'oxygène et le dioxyde de carbone dans le sang.

L'oxygène contribue à la production de l'énergie en aidant à la digestion des aliments qu'on ingère. L'oxygène est une substance très importante dont toutes nos cellules ont besoin et dont la diminution influencent négativement toutes les fonctions de notre corps. Ceux qui n'absorbent pas assez d'oxygène vieillissent rapidement.

Nous avons déjà mentionné que le cerveau est le premier organe à nécessiter de l'oxygène. En vérité, la relation importante entre la respiration et la santé mentale est un sujet connu depuis des années. Si le cerveau ne reçoit pas une quantité suffisante d'oxygène, les mauvaises pensées, la dépression et la perte de mémoire en résultent. Ceux qui sont obligés de travailler dans des endroits clos pendant toute la journée subissent des troubles tels que la fatigue, l'irritabilité et l'inefficacité car leur cerveau n'absorbe pas suffisamment d'oxygène. Il a été constaté que la crise cardiaque et le cancer d'autres malaises semblent être liés à une carence en oxygène.

L'oxygène, quand il est absorbé suffisamment, protège le corps contre plusieurs maladies. Puisqu'il est tellement important, il faut alors connaître "la respiration correcte" qui est la façon la plus facile et la plus naturelle de l'absorption de l'oxygène. aussi nous allons détailler le sujet de respiration :



b) La Respıratıon

La respiration est un mouvement perpétuel qui ne relève pas de notre volonté. Nous respirons constamment sans planifier, sans nous fatiguer et la plupart du temps, sans même en avoir conscience tout comme le fait d'ouvrir et de fermer ses yeux ou encore comme les battements du cœur. Ceux qui souffrent de maladies telles que l'asthme ou la bronchite sont sans aucun doute ceux qui connaissent le mieux l'importance de la respiration.

Il est impossible de vivre sans respirer. Chaque créature vivante respire. L'homme se répare en absorbant l'oxygène et en jetant le dioxyde de carbone. En vérité, il est possible de dire que la respiration est une nouvelle naissance perpétuelle.

i. Les Fautes en Respirant :

Commettre certaines fautes, peut risquer de perturber la fonction respiratoire spontanée. Voici trois d'entre elles :

1-Respirer par la bouche :

Lorsqu'on inspire l'air par la bouche, des virus ou microbes qui pourraient se trouver dans l'air, entrent directement dans notre corps ce qui entraîne des maladies infectieuses influençant l'ensemble des organes respiratoires alors qu'en respirant par le nez, l'air inspiré se chauffe, s'humecte et se purifie grâce à la structure spéciale du nez.

2-Respirer par la poitrine :

C'est une sorte de respiration basse qui apporte l'oxygène à la seule partie supérieure des poumons dont la capacité totale n'est pas utilisée ce qui cause une absorption insuffisante de l'oxygène et une mauvaise expiration du dioxyde de carbone. Il est plus juste de s'habituer à respirer calmement et profondément pour que l'oxygène atteigne facilement toutes les cellules.

3-Respirer vite et par intermittence :

Afin d'absorber suffisamment d'oxygène et de la mettre en circulation dans l'ensemble des poumons, il faut respirer profondément.

ii. Le Souffle Correct :

A chaque respiration les molécules d'oxygène passent des poumons au sang et se combinent avec les hémoglobines qui se trouvent dans les globules rouges dans une combinaison qui donne la couleur rouge au sang. Puis cette l'oxyhémoglobine, véhiculée dans tout le corps par la circulation sanguine, amasse le dioxyde de carbone, déchet de la respiration, et l'apporte aux poumons pour expirer. Les petites respirations ne sont pas suffisamment efficaces pour rejeter ce déchet. De cela on peut conclure que la respiration profonde est en fait une bénédiction unique qui sert à chaque fois au nettoyage de notre corps.

Le souffle correct est celui qui est inspiré par le nez et expiré par la bouche. Dans les circonstances normales, un être humain adulte inspire et expire 12-16 fois par minute. L'air qu'on inspire avec un seul souffle comprend 79% d'azote, 20-21% d'oxygène, 0,04% de dioxyde de carbone et très peu de quantités d'autres gaz et de la vapeur d'eau. Cela nous montre qu'il y a un changement de 4% concernant les proportions d'oxygène et de dioxyde de carbone lorsqu'on respire.

Cela nous montre effectivement deux vérités absolues sur la respiration qui est:

1- L'unique moyen de transmission de l'oxygène aux tissus, organes et cellules.

2- Un des principaux moyens pour débarrasser le corps des formations nocives et toxines.

Quand on respire correctement, le rythme cardiaque s'améliore, la pression artérielle diminue, la circulation sanguine s'accélère, la digestion est facilitée et l'homme se sent plus puissant face aux événements et situations négatifs. La plus directe façon pour se débarrasser de situations telles que les troubles du sommeil ou la toxicomanie, est de s'accoutumer avec une respiration correcte et de savoir se reposer. Prier régulièrement constitue une des plus pratiques applications.

Une respiration rapide et faible provoque une fatigue excessive, un sommeil irrégulier, une inquiétude, des crampes musculaires, des problèmes de vision, des douleurs thoraciques et une palpitation une respiration régulière et profonde entraîne une amélioration de notre santé, un rajeunissement de notre peau, un renforcement moral et une pensée optimiste.

Nous devons, selon les normes de l'organisation Mondiale de la Santé :

1- Remplir nos poumons par 4-6 litres d'air par minute,

2- Nous habituer à la respiration par le diaphragme,

3- Respirer par le nez à la place de la bouche.

La respiration par le diaphragme est meilleure pour trois raisons :

a) : Elle permet d'absorber plus d'air plus profondément.

b) : Le diaphragme avec sa propre action dilate la partie inférieure des poumons et accroit l'afflux dans les veines.

c) : La seule partie inférieure des poumons est dilatée par le mouvement du diaphragme.

iii. Causes affaiblissant la qualité de la Respiration :

La respiration, activité très importante, devrait être efficace mais certaines conditions rendent la respiration difficile. Maintenant examinons chacune de ces causes:

1- **L'environnement**: Les gaz d'échappement causés par une circulation intense, la fumée de cigarette émise par des personnes ayant une mauvaise habitude ou la hausse de consommation de combustible pendant les mois d'hiver, sont nocifs. L'air qui ne contient pas suffisamment d'oxygène est loin de satisfaire les besoins des êtres humains. En outre, le regroupement de travailleurs dans des espaces étroits ou non aérés a des effets négatifs sur la respiration et est une invitation à la maladie.

2- **La Hâte :** Les citadins des grandes villes en particulier vivent quotidiennement au pas de course pour manger vite ou attraper les moyens de transports collectifs. Leur respiration devient rapide et superficielle et ils ne respirent pas alors assez d'oxygène pour remplir leurs poumons.

3- **Le Stress :** Notre stress augmente avec l'accroissement des responsabilités, missions et nos tâches à assumer. Cette situation entraîne une respiration superficielle et rapide.

4- **La Sensibilité :** Les personnes sensibles s'offensent facilement, s'excitent facilement, se mettent rapidement en colère et vivent leurs joies et leurs chagrins dans les limites extrêmes. Chez ce type de personnes, la respiration s'affecte négativement, elle s'accélère et devient superficielle.

5- **Une grande Occupation :** Quand on se concentre sur une affaire, une pensée ou un événement, on se contracte et ,du fait que la tension des muscles liés au souffle est un facteur limitant la respiration, dans ce cas la respiration s'interrompt.

6- **Une Mauvaise Posture :** Ce sont les positions qu'on a coutume de prendre en s'asseyant ou en marchant qui entraînent une contraction de la respiration et une diminution de sa qualité. Des mauvaises postures telles que rester debout, marcher en vacillant ou le dos courbé raccourcissent la durée de la respiration et nuisent au bon fonctionnement des poumons .

7- **L'Inaction :** Travailler assis, profiter de l'aide donnée par la technologie, le nouveau mode de vie lorsqu'on répond à nos besoins de nettoyage et de cuisine sont autant d'actes qui limitent nos actions. Par exemple une grande différence existe entre laver ses vêtements à la main et les laver à la machine. Durant le lavage à la main le corps est fatigué par une longue activité alors qu'il n'y a pratiquement aucune fatigue à utiliser la machine à laver. Celui qui marche n'a pas la même consommation d'énergie que celui qui conduit un véhicule. La respiration profonde se trouve réduite par une diminution des activités physiques et prend place une respiration superficielle qui entraîne une réduction du niveau d'oxygène dans le corps et plusieurs maux en découlent**.**

8- **L'Excès Alimentaire :** Quand l'homme mange trop, son estomac s'élargit, son corps s'alourdit. A cause de l'effet de l'excès de poids ses mouvements se limitent, sa respiration devient difficile. Il faut s'habituer à une alimentation équilibrée pour une respiration tranquille.

Notre Cher Prophète r dit à ce sujet : *"L'être humain ne remplit pas de récipient pire que son estomac. L'être humain n'a guère besoin de plus de quelques bouchées qui le maintiennent en vie. S'il veut absolument manger davantage, alors qu'il consacre un tiers de son estomac à sa nourriture, un tiers à sa boisson et un tiers à son souffle*" (Tirmizî, Zühd, 47)

9- **L'Âge :** L'être humain atteint à la vingtaine l'optimisation de sa capacité et fonction pulmonaire. Puis, cette capacité commence à se réduire au fur et à mesure des ans. Pour éviter la baisse de la capacité respiratoire et la renforcer, il faut faire des exercices respiratoires et du sport**.**

2- LES ODEURS

L'odeur, du fait de ses effets sur la santé et sur la psychologie humaine, est un sujet important car en effet les mauvaises odeurs provoquent des sentiments de dégoût et de haine, alors que les fragrances aident à la formation de beaux sentiments,et à l'amélioration du moral et de la santé.

Les fleurs, fruits et certaines herbes sont des sources de bienfaits de la fragrance. Chaque être humain et chaque animal a sa propre odeur et il lui appartient de la préserver par une bonne hygiène. Il est décommandé aux musulmans de ne pas venir aux lieux de prières avec des odeurs gênantes. Notre Cher Prophète Hazrat Muhammad r dit :

"*Quiconque mange l'ail, l'oignon ne doit pas se rendre à notre mosquée ; car les Anges répugnent de ce que les êtres humains répugnent*" (Müslim, Mesâcid, 74)

Les musulmans doivent cuire ces plantes ou se rendre à la mosquée après que leurs odeurs aient disparues. Notre Prophète bien aimé r a interdit d'incommoder les autres par une mauvaise odeur c'est pour cela que les Musulmans se purifient des mauvaises odeurs.

a) Comment Avons-Nous le sens de l'Odorat ?

Le sens du goût se développe chez les bébés avant leur naissance. Le sens du goût et celui de l'odorat (appelé olfactif) sont deux sens inséparables qui se développent ensemble. A la 28ème semaine de la grossesse, ce sens se développe fondamentalement et la mémoire olfactive se renforce chez le nouveau-né au point qu'il peut reconnaître l'odeur de sa mère.

Le nez, notre organe olfactif, qui se forme entre la 11ème et 15ème semaine de la grossesse, est composé des fosses nasales, l'étage supérieur des voies respiratoires, ouvertes à la fois vers l'extérieur par deux trous (narines) et vers le pharynx (narines internes, ou choanes). La section supérieure des fosses nasales, tapissée par une muqueuse dite olfactive renfermant de nombreuses glandes à mucus qui la maintiennent constamment humide, contient des cellules capteurs d'odeur du cerveau. L'odeur des gaz est transmise au nez par la respiration. Les gaz se dissolvent alors dans le mucus olfactif et stimulent les nerfs sensoriels qui diffusent l'information au cerveau qui capte alors l'odeur.

Sentir la même odeur cause, après un certain temps, une insensibilisation des cellules nasales et un impression que l'odeur a disparu ou est diminuée. Cette situation appelée "lassitude de l'odeur" continue jusqu'à ce qu'une nouvelle odeur arrive.

Chez le grippé le sens olfactif s'affaiblit au fur et à mesure que la couche de mucus s'épaissit. Notre cerveau évalue les alertes d'odorat et de goût dans le même centre. Par conséquent, nous percevons le goût et l'odeur ensemble.

Le sens olfactif est sans cesse actif pendant vingt-quatre heures. Nous ne remarquons pas les odeurs reçues pendant le sommeil, mais odeurs nous affectent positivement ou négativement.

b) Les Effets de l'Odeur :

Une bonne odeur procure des sensations positives telles que la vitalité, la confiance, l'enthousiasme et la joie. Certaines odeurs sont relaxantes et sédatives. L'homme fuit les endroits malodorants et évite d'être ami avec ceux dont il n'aime pas l'odeur. Toutefois il convient de mentionner que l'appréciation des odeurs varie selon les individus.

On recommande l'odeur de lavande à ceux qui n'ont pas un sommeil régulier ou n'arrivent pas à s'endormir facilement. Ce parfum apaise ceux qui ont des travaux très stressants et fatigants. La nigelle et le parfum de violette aident à détendre les bébés qui pleurent. La rose, le citron, la violette et la bergamote sont conseillés pour calmer l'impétuosité des jeûnes pubères.

Il a été déterminé que l'odeur de la Lavande et de la Bergamote est de 8 à 12 fois plus forte que la sécrétion d'endomorphine ce qui signifie que celui qui sent l'odeur de ces parfums commence ressentir des bonnes sensations et se sent apaisé dans une grande proportion. Le romarin et la cannelle permettent aux personnes âgées de se détendre. Le parfum de la rose est réputé pour faire augmenter la perception de puissance, et l'augmentation de la mémoire. Tous ces parfums peuvent être employés en cas de mauvaises odeurs ambiantes en revanche on ne peut dire que les parfums synthétiques ont des vertus curatives.

L'odeur captée par les récepteurs olfactifs du nez est transférée au cerveau qui active notre mémoire olfactive. Par le simple effet de la reconnaissance de l'odeur mémorisée le souvenir d'un évènement vécu ou d'une personne de notre entourage peut en découler. Nous comprenons que l'odeur peut conduire à la revivification de nos émotions et nos souvenirs.

L'huile essentielle de certaines plantes joue un rôle dans la guérison de nos troubles physiques et dans la circulation sanguine. Des recherches sur ce sujet ont montré que dans un espace de travail parfumé à l'huile essentielle de citron 54% des opérateurs informatique font moins d'erreurs et que l'huile essentielle de poivre noir permettent de réduire l'envie de fumer et l'anxiété.

Les gens réagissent consciemment ou inconsciemment à l'odeur. Nous avions dit que chaque individu a une odeur unique. Selon les recherches, cette situation influe sur nos choix d'ami(e) ou d'époux (se) sans que nous nous en rendions compte.

Nous avons observé que la mémoire olfactive est plus forte que la mémoire visuelle et que nous n'oublions pas les odeurs senties pendant l'enfance et pendant les périodes émotionnelles. Certaines odeurs apportent la sérénité et nous remémorent les heures paisibles de notre enfance.

Il est dit que l'homme peut distinguer dix milles odeurs différentes. Il est connu que les odeurs influencent la perception de l'espace. Le sens de l'odorat est fort surtout chez les femmes et des recherches révèlent que les bonnes odeurs ont sur elles un effet analgésique.

On a constaté que plusieurs bébés dorment en embrassant les vêtements ou le châle de leurs mères. Parfois les gens nécessitent l'odeur de ceux qu'ils aiment pour combler leurs manques. La plupart de temps, on aime quelqu'un en raison de son odeur.

Il est difficile de se sentir à l'aise dans une maison qui sent comme un hôpital… Et si on a l'estomac vide, il est évident que l'odeur de biscuit qui commence à se répandre depuis la cuisine rend heureux. En bref, l'odeur est un facteur important et déterminant dans notre vie.

c) Altération ou Perte du Sens Olfactif

La pollution atmosphérique, le vieillissement précoce, le tabagisme, l'alcoolisme, les infections des voies respiratoires, les maladies du nez et des sinus, les troubles psychologiques, la grossesse sont autant de causes qui peuvent provoquer une altération ou la perte du sens olfactif et notamment chez 24% des personnes de plus de cinquante ans. La perte du sens olfactif entraîne une forte diminution du sens gustatif (75%) et le plus grand désagrément est de ne pas apprécier le goût des aliments.

Celui qui ne peut pas sentir, se trouve privé des bonnes odeurs et donc sans doute de plusieurs joies. Le fait qu'il ne puisse pas sentir les mauvaises odeurs peut risquer de déranger les autres et causer des troubles dans son environnement social.



Nous nous protégeons de plusieurs dangers par le sens olfactif. Par exemple en sentant une odeur de gaz dans la maison nous pouvons prendre des mesures en ouvrant les fenêtres. Si nous ne sentons pas l'odeur, nous ne pouvons pas remarquer que notre enfant joue avec les allumettes dans l'autre chambre. En bref nous pouvons nous protéger la plupart du temps des dangers grâce à notre sens olfatif.

3- L'AIR POLLUE

L'air que nous respirons se salit pour diverses causes. Il faut éviter, surtout dans les grandes villes, cette pollution causée par le réchauffement, les véhicules et l'industrie car l'air pollué entraîne une augmentation de maladies en premier lieu l'infection des voies respiratoires supérieures. Voyons ces causes de la pollution de l'air néfaste au corps humain :

Le Plomb : Il empêche la croissance et la maturation des cellules sanguines et a des effets nocifs sur la santé en s'accumulant dans le sang et dans l'urine.

Monoxyde de Carbone : En se combinant avec l'hémoglobine dans le sang, il perturbe la diffusion de l'oxygène.

Dioxyde de soufre : Irrite fortement les voies respiratoires supérieures et endommage les plantes.

Les Combustibles Fossiles : Ces sources naturelles de l'énergie qui contiennent des hydrocarbures que sont par exemple le charbon, le pétrole, le gaz naturel etc… détruisent les forêts et augmentent la quantité de dioxyde de carbone dans l'atmosphère.

L'air pollué endommage non seulement les hommes mais aussi les animaux, les plantes, l'eau et le sol. Afin de protéger l'équilibre écologique et de mener une vie saine, il faut prendre et mettre en œuvre des mesures nécessaires.

Certaines de ces mesures sont :

- Emplacer des complexes industriels en dehors des établissements résidentiels et équiper leurs cheminées de filtres. Contrôler les déchets industriels et empêcher leur expédition dans l'environnement.

-Donner de l'importance à l'isolation interne et externe des maisons, utiliser des combustibles convertis du charbon à haute teneur en gaz naturel pour le réchauffement des maisons. Les poêles dans les maisons doivent être certifiés et les cheminées doivent être nettoyées chaque année. Entretenir périodiquement les chaudières de chauffage central et celles au gaz naturel. Procurer une formation spéciale pour ceux qui réaliseront cet entretien. Préférer le chauffage central dans les unités résidentielles.

- Rendre les transports publics plus répandus et plus actifs pour que le nombre des véhicules en circulation diminue et ainsi minoriser la pollution causée par la fumée d'échappement.

-Ne pas brûler les substances comme le caoutchouc qui peuvent nuire aux êtres humains et aux animaux.

- Augmenter les espaces verts d'une manière planifiée, encourager les gens à planter des arbres. Doter les maisons d'un jardin, encourager les études sur la revitalisation des jardins existants. Prévenir les catastrophes telles que les incendies dans les zones boisées.

-Détecter et utiliser les produits chimiques inoffensifs à la place des produits chimiques qui endommagent l'atmosphère, les plantes, les êtres humains et les animaux.

4- L'EAU PURE

Nous avons précédemment décrit l'importance capitale de l'eau pour la santé humaine mais aussi pour tous les êtres vivants dans la nature. L'eau est la condition essentielle et sine qua non dans tous les domaines de la vie, éducatif industriel, scientifique, médical, et même à la maison. Sans eau la terre est improductive, les animaux ne peuvent pas survivre, et l'aridité des mers, lacs et rivières perturbe l'équilibre écologique.

Allah Y maintient en continu l'équilibre liquide naturel avec la pluie et la neige. L'homme utilise des barrages pour accumuler l'eau pure qu'ils consomment en très grande quantité. C'est pour cela qu'il est vital de protéger la qualité de l'eau et de l'utiliser sans gaspillage.

L'eau de pluie, qui accroit le rendement agricole de la terre, et la neige sont les plus pures.

Le manque ou l'absence d'eau est dangereux et mortel pour les vivants. Si la perte d'eau n'est pas compensée, le corps subit des troubles. Le corps d'un jeune adulte est composé de 80% d'eau et cette proportion diminue jusqu'à 60% avec l'âge.

Si des immondices fécondent des bactéries dans l'eau, l'eau devient impure et peut provoquer des maladies, la première étant la typhoide causée par la consommation d'eau. La dysenterie et le choléra peuvent être transmises par l'eau et beaucoup de maladies épidémiques sont propagées par des eaux insalubres.

C'est pour cela que la pureté de l'eau est très importante. Dans les grandes villes l'eau des lacs et des fleuves qui pourvoient au besoin accru en raison du développement industriel et de l'accroissement de la population se polluent et ne peuvent être utilisées qu'après leur purification. Dans les villages ou dans les bourgs, les ressources naturelles satisfont aux besoins en eau qui peut être utilisée après une analyse pour déterminer si elles sont salubres et avoir pris des précautions.

L'eau douce de la Terre ne représente seulement qu'1,5% de toutes les ressources et seulement 12% de toute l'eau du globe est potable.

5- LE SOL PUR

Le système de fonctionnement inattentif et irresponsable des usines construites sur des terres agraires, leur émission de fumée faisant fi de l'insalubrité qu'elles provoquent dans l'air et la déjection de déchets dans les eaux courantes, tout cela provoque jour après jour la pollution de la terre qui était autrefois très fertile et devient maintenant de moins en moins productive.

Les produits chimiques que l'homme, avec sa cupidité de toujours gagner plus, utilise pour améliorer la productivité du sol s'avère nuisible en transformant le remède en poison qui rend malade la terre et ce qui y est récolté. Les pratiques agricoles inconscientes et l'urbanisation non planifiée font diminuer la valeur et la quantité du sol et l'un de nos besoins fondamentaux s'épuise de jour en jour.

Les déchets des centres énergétiques et industriels et les ordures ménagères nuisent à leurs environnements mais aussi aux champs agricoles lointains à travers leurs diffusions par le vent, la pluie etc…

A la suite de l'explosion qui eut lieu il y a plusieurs années dans le centre nucléaire de Tchernobyl le rayonnement nucléaire affecta une grande surface. C'est ainsi qu'en Turquie et en particulier dans la région de la mer noire il fut constaté ces dernières années que les beaux arbres ne fournirent plus de fruits pendant plusieurs années quand ils ne furent pas asséchés. Les scientifiques britanniques constatèrent que 34% du Royaume-Uni était affecté négativement par le rayonnement nucléaire en ajoutant même que la catastrophe de Tchernobyl, bien qu'elle ait eu lieu il y a plusieurs années, pourrait dans le futur, provoquer la mort des suites du cancer de 66.000 personnes. Les êtres humains ne furent pas les seuls à avoir souffert de cette catastrophe les animaux aussi en ont souffert. Par exemple il fut déclaré qu'après plusieurs années le rayonnement nucléaire était encore observé sur les corps des moutons en Grande-Bretagne et des sangliers en Allemagne et de plus le ministère de l'environnement de l'Allemagne a déclaré qu'à la suite de l'arrivée des nuages de rayonnement nucléaire en Allemagne, on trouva dans les feuilles de laurier et les champignons mangés par les sangliers du Césium-137 (substance hautement radioactive). Enfin la situation fut lamentable en Ukraine lieu de l'accident.

En résumé les acides émis par les usines et les centres industriels peuvent nuire aux sols et aux lacs même lointains. Le dioxyde de carbone et autres gaz de cheminée créent un effet de serre qui provoque une augmentation significative de la température et change le climat du monde. Les vaporisateurs aérosols et les carbones chlorés florées utilisés pour la réfrigération détruisent la couche d'ozone. Tout cela a des effets négatifs irréparables sur la vie humaine, animale et végétale.

La terre trop irriguée et exposée à des substances chimiques, devient stérile au fil du temps.

La terre est pourtant une de nos ressources vitales qui absorbe la charge négative, procure avec son odeur et sa couleur une tranquillité d'esprit. Ainsi donc il est impératif de prendre des mesures internationales pour apporter une plus grande attention à la terre. Il ne faut pas attendre que l'homme s'aperçoive que sa soif irresponsable à vouloir toujours gagner plus est la source de facteurs néfastes car il sera alors trop tard.



6- UN ENVIRONNEMENT PROPRE

Après avoir mentionné la pureté de l'eau, de l'air et du sol, les trois ressources de base, passons à la propreté de l'environnement très importante pour le bonheur et la santé des êtres humains.

L'homme est influencé par l'environnement dans lequel il se trouve. C'est pourquoi, il est important que les espaces intérieurs et extérieurs soient propres et bien rangé.

La propreté de l'environnement n'est possible qu'avec la propreté des éléments qu'il contient.

Par exemple, on pourra considérer qu'une maison est propre si ses chambres et ses articles sont bien rangés, ses couleurs sont harmonieuses et si les vêtements, les paroles et les intentions des gens sont propres.

De la même façon que toute sorte d'ameublement de mauvais goût, désordonné et négligent amène une pollution visuelle dans la maison, il en va de même pour les villes et pour les pays. C'est pour cela que chacun doit faire de son mieux pour l'environnement dont il est responsable sans négliger ses responsabilités.

Malheureusement les espaces sont généralement salis par les êtres humains avec une construction anarchique, qui pollue ce monde propre qui nous a été confié.

Les klaxons bruyants, les alarmes antivol des voitures et les braillements causent la pollu-tion sonore dans l'environnement.

Les signes, les antennes, les mâts, les câbles électriques, les ordures, les bâtiments, les routes et les trottoirs sans soins et tous les espaces mal décorés causent la pollution visuelle.

L'homme a besoin des beaux paysages pour être béat et heureux. Alors, embellir l'environnement veut ainsi dire embellir son état spirituel. C'est la raison pour laquelle il faut éduquer nos enfants à en être conscient et s'efforcer qu'ils soient des personnes propres et sensibles car ainsi ils rendront un bon service.



LECTURE





LA PROPRETE ... MAIS A QUEL PRIX ?

Elle mettait à mal d'une façon ou d'une autre l'environnement de sa maison en la nettoyant. La poussière envahissait l'extérieur quand elle secouait par la fenêtre ses tapis et paillassons, les odeurs d'huile grasse dérangeaient les passants dans la rue quand elle faisait presque quotidiennement des fritures.

Elle faisait son ménage au son d'une musique forte que les voisins entendaient bien que leurs portes et fenêtres aient été fermées pour se protéger des saletés ambiantes. En dépit de ces désagréments parfois insupportables les voisins ne se plaignaient pas était-ce par patience ou par compassion on ne saurait le dire.

Mais elle ne se limitait pas à cela. Elle nettoyait tous les jours son balcon avec de l'eau savonneuse qu'elle déversait dans le jardin et à cause de cela, la plupart des fleurs étaient sèches et il n'y avait pas d'herbe dans le jardin.

Une fois son travail terminé elle dormait pendant des heures.

Un jour alors qu'elle allait faire le ménage on frappa à la porte. C'était la voisine de l'autre côté de la rue qui était là en tenant dans sa main un grand sac poubelle.

Elle dit : « Qu'y-a-t-il ? Rien de grave j'espère. »

Sa voisine lui dit : « Comme pour le système antivol des voitures nous patientons devant le bruit que vous faites ! Quand vous couvrez la rue avec des odeurs nauséabondes d'huile en faisant votre friture comme une usine, nous nous taisons ! Nous supportons vos poussières qui salissent la rue comme un centre nucléaire ! Les plantes souffrent comme nous ! Mais maintenant c'est assez ! Ce grand sac poubelle nous a exaspérés ! Hier vous avez certainement mangé du poisson dont l'odeur a attiré les chats qui ont déchiré le sac et répandu au sol tout ce qu'il contenait. J'ai tout ramassé et j'ai placé tout ce que j'ai ramassé dans ce grand sac que voici. Maintenant, s'il vous plaît, jetez ce sac dans le container qui se trouve au début de la rue pour que les animaux ne le déchirent pas. Puisse Allah vous donne une intelligence sage pour que vos voisins n'explosent pas devant vos nuisances.

La femme fut étonnée parce que c'était la première fois qu'un tel avertissement lui était fait. Elle n'avait jamais pensé transgresser le droit de ses voisins quand elle faisait le nettoyage.

Elle dit alors : « Hélas ! Excusez-moi voisine ! Qu'Allah me pardonne ! Dorénavant je ferai attention et vais corriger mes erreurs ! »





DEBAT

Débattez sur ce sujet :

La technologie a sans aucun doute une place prépondérante dans notre monde en développement.

Mais les usines, partie intégrante de la technologie, qui sont établies pour produire la technologie de pointe nuisent au système écologique.

Alors devons-nous préférer une vie naturelle loin de la technologie ou bien une vie facilitée par la technologie ?



RECHERCHE

L'air propre, l'eau propre et le sol propre sont des facteurs indispensables d'une vie saine. Recherchez ce que nous pouvons faire pour garder pur et propres l'air, l'eau et le sol.



ACTIVITE

Sentez dix odeurs différentes en disant si elles vous semblent mauvaise / bonne / lourde ou légère.

Puis partagez avec vos amis leurs effets odeurs sur vos émotions et vos pensées.



CHAPITRE-QUESTIONS

1. Quel est le premier facteur nécessaire pour que les vivants aient une vie saine ?

a) Les Aliments b) L'Eau
c) L'air d) Les Médicaments

2. Quel élément est indispensable pour la santé du corps humain ?

a) Une bonne respiration
b) Les Fruits
c) Une maison paisible
d) Un(e) époux (se) aimant(e)

3. Quel est le rythme respiratoire normal par minute d'un homme ?

a) 8 – 10 b) 12 – 16
c) 18 – 20 d) 20 – 22

4. Quelle phrase est correcte :

a) Une mauvaise posture diminue la qualité et la quantité du souffle.
b) Limiter les mouvements fait de nous des êtres reposés et plus sain.
c) Le stress nous pousse à prendre une respiration profonde.
d) Les aléas de notre environnement actuel nous aident à être en bonne santé et à nous revitaliser.

5. Quel facteur ne rend pas la respiration plus difficile.

a) L'avancée de l'âge
b) Manger Trop
c) La Sensibilité
d) L'activité Sociale

6. Quel avantage n'a pas une bonne odeur ?

a) Elle procure de la vitalité et de l'enthousiasme.
b) Elle entraîne des émotions positives.
c) Elle est reposante, apaisante et amollissante.
d) Elle nous aide à avoir un caractère mature.

7. En général, quelle mémoire est la plus forte chez un homme ?

a) La Mémoire Visuelle
b) La Mémoire Olfactive
c) La Mémoire Verbale
d) La Mémoire Numérique

8. Quels deux sens sont étroitement liés ?

a) La Vision – L'audition

b) L'audition – L'odorat

c) L'odorat – Le Sens du Goût

d) Le Sens du Goût – L'audition

9. Quelle mesure ne devons-nous pas prendre pour préserver la propreté de l'air?

a) Mettre des filtres sur les cheminées des installations industrielles.

b) Appliquer l'isolation pour réduire la consommation de carburant dans les maisons et dans les lieux de travail.

c) Ne pas brûler du caoutchouc ou les matériaux similaires dans les lieux où les gens se promènent.

d) Réduire le taux de dioxyde de carbone en respirant moins.

10. Quel affirmation n'est pas un facteur qui aide les êtres vivants à mener une vie saine ?

a) L'air Propre

b) L'eau Propre

c) Le Sol Propre

d) Le Vêtement Propre

11. Quel est le pourcentage d'eau dans le corps d'un jeune ?

a) % 55 b) % 65

c) % 70 d) % 80

12. Quelle phrase est correcte ?

a) Les déchets des usines installées sur les terrains agricoles nuisent à la terre.

b) Les médicaments chimiques ne polluent pas la terre, mais la renforcent.

c) Les rayonnements émis par les centres nucléaires n'affectent pas la terre.

d) Si on irrigue excessivement la terre, elle sera plus productive.

13. Un environnement propre a des effets positifs sur la santé de l'homme. Qu'est-ce qui n'est pas lié à la propreté de l'environnement ?

a) Avoir des aménagements spacieux et bien ordonnés dans la maison.

b) Faire des travaux d'aménagement dans les rues et dans les espaces verts.

c) Prendre des mesures contre la pollution sonore causé par les klaxons, par les alarmes anti vols des voitures etc.

d) Laver régulièrement les rues et les boulevards.





PROPRETE ET SANTE

THEMES

1- RELATION ENTRE PROPRETE ET SANTE

Nous avons précédemment indiqué que la définition du mot « santé » ne se limitait pas seulement au fait d'avoir un corps exempt d'infirmité et sain mais aussi d'avoir un bon état spirituel et social et que pour souscrire à ces normes il est indispensable de se maintenir propre. Il est fortement probable qu'une personne qui ne fait pas attention à se maintenir propre devienne indésirable dans la société en raison de sa mauvaise odeur ou des maladies qu'il pourrait contracter et transmettre et que de ce fait il devienne avec le temps une personne spirituellement malsaine.

Puisqu'il est ainsi établi que la santé est intimement liée à la propreté mettons en valeur tous les détails de la propreté et de la purification :

2- LES PRODUITS DE NETTOYAGE

a) L'Eau

L'eau, boisson vitale pour les créatures, est aussi très importante pour la purification. L'eau employée pour le nettoyage doit être propre. «*L'eau est pure et rien ne la souille sauf ce qui change sa couleur, son goût et son odeur.* » (İbn Maja Livre de la Purification 76).



La neige, les eaux de pluie, des rivières, des mers, des puits, des barrages, des torrents et des étangs sont à la fois propres et purifiantes tout comme par principe le sont les eaux bues par l'homme, le mouton, la chèvre, le chameau, le bovin, le cheval, le mulet et les animaux sauvages comestibles sauf s'il y a une souillure visible.

L'utilisation pour la purification ou comme boisson de certaines eaux bien qu'elles soient propres et nettoyantes est Makrouh (Réprouvé) c'est-à-dire qu'on ne peut les utiliser qu'en cas de défaut d'eau pure. Ce sont par exemple l'eau d'un bol ou d'une auge dont une partie a été bue par un chat, une souris ou un oiseau sauvage. Autrement dit il est bon de ne pas les utiliser sans que pour autant leur consommation ou utilisation soit interdite. (İslam ilmihali, H. Döndüren, 176 – 177).

b) Le Vinaigre

Le vinaigre outre le fait d'être un bon additif est également un bon nettoyant. Les légumes trempés dans de l'eau vinaigrée se purifient des pesticides et des insectes qu'ils sont susceptibles de contenir. Le vinaigre est utilisé pour polir l'argent, nettoyer les taches difficiles tels que les moisissures, l'encre etc… et mélangé avec l'ammoniaque ou le carbonate il est un détachant encore plus fort. Il peut être utilisé pour le nettoyage de la maison et des meubles sans aucun risque d'effet secondaire.

c) L'Argile

L'argile étant un type de sol est un produit naturel et un agent de nettoyage. L'eau argileuse est nourrissante surtout pour les cheveux. L'argile qui est utilisé pour le nettoyage de peau est une substance de grande valeur.

d) Autres Produits de Nettoyage

La lessive, les détergents, le shampooing et des divers produits chimiques sont d'autres produits de nettoyage qui sont malheureusement dangereux pour la santé et l'équilibre écologique à cause des ingrédients qu'ils contiennent. Le savon bien qu'il soit plus ancien et inoffensif peut causer les dangers similaires s'il n'est pas produit naturellement et contient des substances telles que des colorants artificiels oudes arômes.

e) Les Produits de Nettoyage et L'Environnement

Depuis que les êtres humains commencent à faire le nettoyage avec les produits impurs, le taux de cancer dans le monde entier a accru. Les détergents et les adoucissants utilisés pour faire la lessive et laver la vaisselle en sont des exemples importants car ils contiennent des produits chimiques lourds. Le shampooing et le gel corporel sont dangereux pour la même raison.

Ces produits extrêmement difficiles à rincer restent généralement sur le corps sans être entièrement nettoyés. Les eaux de Javel utilisées pour le nettoyage des linges blancs et des toilettes pénètrent dans le cerveau à travers la voie respiratoire et causent des dommages. L'eau de Javel nuit à l'équilibre écologique car elle tue non seulement les micro-organismes nuisibles mais aussi les micro-organismes bénéfiques.

Dans le sol où l'eau savonneuse est versée, les herbes et les fleurs ne poussent pas. Nous savons bien que les parfums utilisés pour la propreté et pour la bonne odeur nuisent à la nature.

Voilà pourquoi, en raison des dommages dans leurs structure, il faut rester autant que possible loin des nettoyants qui contiennent des produits chimiques et préférer des produits naturels. S'il faut obligatoirement les utiliser, ils doivent être utilisés au minimum avec des gants, pour éviter qu'ils soient en contact avec la peau.

3- L'HYGIÈNE CORPORELLE

L'hygiène du corps représente l'ensemble des mesures destinées à préserver la propreté de toutes les parties du corps par le nettoyage avec de l'eau et des produits nettoyants.

Chaque membre du corps mérite une attention particulière. C'est un devoir pour chaque serviteur de donner son droit à chaque membre du corps car il travaille continuellement et se fatigue.

Il est donc impératif de prendre soin de chaque partie de son corps qui constitue un dépôt qu'Allah U nous a donné.

Voyons maintenant en détail ce qu'il y a lieu de faire pour en prendre soin:

a) Entretien des Cheveux

Les cheveux sont une grande bénédiction qui complète la beauté des humains et c'est une obligation de les protéger de la meilleure façon. Il faut les laver régulièrement et se peigner avant d'aller au lit et au réveil. Le meilleur élément pour le nettoyage des cheveux sont les savons naturels qui ne contiennent pas de produits chimiques. Le cheveu, s'il est lavé avec du savon, rincé abondamment et frotté à l'eau vinaigrée, sera doux et brillant. L'eau argileuse est aussi un bon élément utilisable pour le nettoyage et le soin des cheveux. Avoir une alimentation équilibrée en ayant suffisamment de vitamine E et B est très bénéfique pour les cheveux.

Il se peut que des facteurs génétiques provoquent une perte de cheveux, en dépit d'un bon traitement des cheveux et d'une saine alimentation. C'est aussi un facteur héréditaire qui peut provoquer le blanchiment précoce des cheveux ou ne pas le provoquer en dépit d'un âge avancé. Enfin un grand choc émotionnel peut causer le blanchiment très rapide des cheveux.

Il ne faut pas arracher les cheveux blancs car d'après 'Amr Ibn Chou'ayb, d'après son père, d'après son grand-père y le Prophète r a dit : « *N'arrachez pas les cheveux blancs, chaque musulman qui a eu un cheveu blanc alors qu'il était musulman alors ce cheveu sera pour lui une lumière le jour de la résurrection.*» (Abou Daoud Sunan 4202 et At Tirmidhi Adab, 56).

Du reste, chaque poil blanchi est une occasion précieuse de se rappeler la mort.

Notre Cher Prophète Hazrat Muhammad r a dit : «*Les juifs et les chrétiens ne colorent pas leurs cheveux, soyez différents d'eux.*» (Al Boukhari Les Prophètes 50).

C'est-à-dire qu'il nous a demandé de colorer nos cheveux mais avait interdit de les colorer en noir « *Il y aura des gens qui coloreront leurs cheveux en noir comme les plumes noires du pigeon ; ils ne sentiront pas l'odeur du paradis.*» (Rapporté par Abou Daoud, 4212, et An Nasaï ,5075 voir aussi Mouslim, Libas 79).

Enfin il est important que le colorant ne soit pas nocif pour la santé.

Il n'y a pas d'inconvénient à ce que les hommes aient des cheveux longs à condition de les garder propres et bien rangés et de ne pas ressembler aux femmes. Il est interdit aux femmes de se raser les cheveux (An Nasaï, Ziynet, 4).

Enfin c'est Sunna de commencer par la droite en coupant ses cheveux.(Abou Daoud, Menâsik, 78)



b) Entretien des Dents

Nos dents sont très importantes car elles nous aident à préparer la digestion des aliments en les mâchant. Grâce à leurs propriétés de broyeur et de coupeur, nous concassons les aliments. Une dentition indolore et immaculée tout en étant la première étape d'une bonne digestion est aussi importante en terme d'esthétique. Il est incontestable que les dents ajoutent de la beauté à notre visage.

Qui ne voudrait pas des dents blanches et saines ?

Puisqu'elles sont si importantes, il faut consacrer du temps à leur entretien en les brossant au moins deux fois par jour et utiliser le Miswak après les repas.

Notre Prophète Muhammad r se brossait les dents avec le Miswak (Müslim, Tahâret, 43, 44) et dit sur l'importance de Miswak: *"Si je ne craignais pas de surcharger ma communauté, je leur aurai ordonné d'utiliser le Miswak avant chaque prière."* (Buhârî, Cum'a 8).

Le Siwak purifie la bouche et est une satisfaction pour le Seigneur. (Nesâî, Tahâret, 4)

La propreté des dents ne suffit pas à les garder en bon état mais il faut aussi éviter les dégâts d'une mauvaise alimentation en consommant en quantité suffisante d'éléments nutritifs et surtout le calcium et la vitamine C et en évitant des aliments sucrés et acides tels que le biscuit, le cola ou le chocolat.

Les aliments durs tels que la pomme ou la carotte massent nos gencives et nettoient les dents quand on les mange et plus on consomme des produits sains et plus nos dents seront en bonne santé. Après avoir mangé des aliments sucrés, il est préférable de se rincer la bouche ou de se brosser les dents car le sucre en se collant sur les dents accélère la carie dentaire, provoquée par les résidus de farine et de sucre la plaque dentaire crée l'acide qui à la longue nuisent à l'émail dentaire. C'est pour cela que ceux qui se nourrissent principalement de glucides et de sucres sont plus sujets aux caries dentaires.

Il faut enfin signaler que pour préserver sa dentition saine il ne faut pas casser des aliments à coque tels que la noix, la noisette etc… avec les dents.

c) L'entretien des Ongles

Les ongles qui protègent nos doigts des chocs et nous aident à tenir les petits objets, sont composés de protéine protectrice appelée kératine. On considère que des ongles à la surface lisse, brillante, résistante, flexible et qui sont en général de couleur rose sont sains. L'entretien des petites peaux enveloppant les ongles (cuticules) est crucial pour une bonne santé de l'ongle.

Les aliments contenant du fer, du calcium et de la vitamine B sont nécessaires pour avoir des ongles forts et une consommation d'eau en quantité suffisante aide à avoir des ongles sains.

Les ongles sont affaiblis par les détergents et le tabagisme les fait jaunir c'est pour cela qu'il faut utiliser les gants lors du nettoyage, ne pas employer des détergents contenant des produits chimiques agressifs et rester loin des cigarettes.

C'est nuisible d'utiliser ses ongles comme outil pour supprimer une vis ou un clou.

Couper les ongles est nécessaire et Sunna de Notre Prophète r . (Tirmizî, Edeb 14). Il faut régulièrement couper les ongles pour éviter la saleté et les microbes qui s'amassent au fond des ongles.

Nous pouvons couper les ongles n'importe quel jour de la semaine mais il est quand même dit que notre Prophète r aimait couper ses ongles les Vendredis (Beyhâkî, 3, 244). Enfin il faut faire attention aux règles de propreté lorsqu'on coupe les ongles.

d) L'entretien des Oreilles

L'oreille est un organe miraculeux doté d'une fonction d'auto-nettoyage qui nous permet d'entendre des sons. Un bout de coton suffit à retirer la saleté que l'oreille fait ressortir par l'extérieur du canal auriculaire. Les cotons tiges sont généralement considérés dangereux car il peuvent causer lors de leur utilisation une perforation du tympan. En accomplissant nos ablutions nous nettoyons l'extérieur et l'intérieur de nos oreilles sauf si cela nous provoque des démangeaisons ou une difficulté d'audition ou dans le cas où le docteur le déconseille.

e) L'entretien des Yeux

Nos yeux, qui sont comme des fenêtres ouvertes sur le monde, sont bien sûr très importants. Quand nous nous réveillons le matin, des saletés sont plus ou moins accumulées autours de nos yeux. Ce sont les chassies qu'il faut nettoyer avec de l'eau tiède et du savon pour la santé des yeux.

Le khôl, notamment l'Ismid (composé de soufre et de zinc) qui est considéré comme étant le meilleur, est un produit précieux qui a des effets positifs pour la santé des yeux. Grâce aux substances qu'il contient, le khôl augmente la netteté de la vision et protège les yeux des microbes. La vitamine A est très important pour la santé des yeux et il faut essayer de consommer les nourritures qui contiennent ce vitamine.

Se gratter les yeux avec la main en cas de démangeaisons, utiliser des produits cosmétiques aux composants préjudiciables, se fatiguer les yeux inutilement, tout cela endommage les yeux. Un sommeil régulier, observer de belles vues, ne pas s'approcher de l'illicite sont autant de faveurs que nous pouvons faire à nos yeux pour qu'ils se reposent.

f) L'entretien du Nez

Le nez, notre organe olfactif, ne nécessite pas de soins particuliers. Les sécrétions qui s'y amassent peuvent être nettoyées avec de l'eau tiède. Les poils nasaux qui couvrent l'intérieur du nez empêchent le passage de certains micro-organismes. C'est pour cela que le nez se salit pendant la respiration en accumulant des particules de poussière.

Se nettoyer le nez avec les doigts, surtout s'ils ne sont pas propres, peut provoquer des blessures qui, si on ne fait pas attention peuvent entraîner d'autres problèmes. Il suffit normalement de se rincer le nez trois fois pendant les ablutions rituelles en introduisant l'eau dans les narines

pour que le nez soit nettoyé. Pendant le ghusl (les grandes ablutions) le fait de se rincer plus intensivement le nez aide à trouver une meilleure respiration.

g) L'entretien des Mains

L'organe que nous utilisons le plus au quotidien est la main. Nos mains sont en activité dans chacun de nos actes et on ne saurait envisager de vivre ainsi sans elles. Il est très important de bien en prendre soin car nous les utilisons pour purifier notre corps mais aussi notre environnement.

Les micro-organismes sont présents dans l'air, le sol, les cheveux, les vêtements, les meubles, les jouets, les poignées de porte, les toilettes, les monnaies, les véhicules de transport public et d'autres endroits.

Les mains qui sont en contact permanent avec l'environnement, doivent donc être lavées fréquemment avec de l'eau et du savon.

Se laver les mains avant et après les repas, après être rentré chez soi, après avoir toussé ou éternué, après avoir touché à l'argent est une absolue nécessité.

L'hygiène des mains est extrêmement importante pour la protection sanitaire car les micro-organismes sont transmis par des mains sales. L'utilisation du savon est impérative après le lavage des parties intimes du corps et il est important de se laver les mains avant et après le sommeil car on ne sait pas ce que nous avons touché avec nos mains pendant le sommeil.



Quand on se lave les mains, il faut bien frotter les doigts, nettoyer les ongles et laver doucement l'intérieur et l'extérieur de la main. Si on s'est lavé avec du savon il faut bien rincer la main et veiller à ce que le savon ne reste pas sur la peau.

Les mains, du fait qu'elles sont toujours en contact avec l'eau et les produits de nettoyage, risquent de sécher et de se fissurer aussi il vaut mieux les lubrifier avec une crème hydratante ou un mélange d'huile d'olive et de jus de citron. Des mains qui ne sont pas nettoyées risquent d'être endommagées par de profondes fissures et diverses maladies de peau voient le jour. Ces troubles pourraient nous causer des difficultés lors d'autres activités.

Pour protéger nos mains il est préférable d'utiliser des gants pour nettoyer avec un détergent.

h) L'entretien des Pieds

Les pieds qui portent toute la charge du corps méritent évidement d'être gardés propre et bien entretenus. C'est probablement pour cette raison que le lavage des pieds est obligatoire lors de l'ablution. Il est préférable de se laver les pieds avec de l'eau tiède et de se frotter les orteils et les talons. Il faut essuyer ses pieds après les avoir lavés pour

que les orteils ne restent pas humides. Après tout cela si on les huile, alors ils continueront à faire leur tâche.

Le fait de donner la préférence à des chaussures confortables influence positivement la santé des pieds car le pied qui est déjà fatigué toute la journée n'a pas à souffrir inutilement à cause d'une chaussure inconfortable. Les chaussures avec des grands talons et celles qui sont fabriqués avec des matériaux insalubres causent la fatigue et la douleur et il est bon de reposer ses pieds en faisant un massage. Les chaussures fabriqués avec du des cuirs de qualité inférieure occasionnent l'émission d'une mauvaise odeur c'est pour cela qu'il vaut mieux, autant que faire se peut, choisir la meilleure qualité de chaussures confectionnées dans les meilleurs cuirs.

i) L'entretien de la Peau

La peau qui couvre l'extérieur de notre corps, nous aide à ressentir toute notre vie durant le chaud et le froid, protège notre corps des effets extérieurs et respire en permanence. Elle équilibre la température du corps en rétrécissant et en élargissant les veines.

La peau s'use et vieillit au fil du temps pour certaines raisons, et en particulier, la lumière du soleil, la mal nutrition, le tabagisme, l'alcool et le stress qui accélèrent ce vieillissement. Il est toutefois possible d'attarder le vieillissement de la peau par une alimentation équilibrée, un sommeil régulier, le renoncement à de longues expositions sous le soleil et un nettoyage parfait. Autrement dit la peau nécessite un nettoyage et un soin permanent, comme c'est le cas pour tous nos organes.

Celui qui se couche après la prière Isha, se réveille à l'aube et fait ses ablutions cinq fois par jour entretient de la meilleure façon sa peau car les cellules de la peau sont renouvelées et rafraîchies pendant le sommeil de la nuit. Ceux qui ne dorment pas suffisamment, ne boivent pas suffisamment d'eau et n'ont pas un contact suffisant avec l'eau voient leur peau vieillir et se rider beaucoup plus tôt.

L'argile est efficace pour la propreté et régénère la peau, l'eau de rose humecte naturellement la peau alors que l'huile de nigelle et l'huile d'olive sont utiles pour maintenir l'équilibre adipeux de la peau.

Il est très important de bien se nettoyer la peau et en particulier les poils du pubis et ceux en dessous des aisselles qui doivent être régulièrement lavés car ils sont situés dans une partie du corps qui transpire et de ce fait est propice à la formation de toxines, et la source des mauvaises odeurs et des démangeaisons.

Se frotter avec la surface dure et rugueuse d'un gant de bain (en fibre naturelle) facilite l'élimination des cellules mortes de la peau, ouvre nos pores et aide ainsi notre peau à respirer. Enfin pour que nos ablutions soient correctes nous devons commencer à laver nos membres avec la main droite. (Müslim, Cenâiz, 42 – 43).

j) La Toilette et La Tahara

La toilette est un des besoins les plus naturels des êtres humains. Tout humain en bonne santé se soulage des toxines avec ses déjections corporelles. L'humain se débarrasse des toxines par l'urine et les fèces. Pour correspondre aux bonnes mœurs il est bon que l'humain, quand il fait ses besoins naturels, les fasse dans un endroit fermé car seuls les animaux, tels que les chiens ou les

chats, se soulagent dans un lieu public. Mais il faut indiquer qu'un sens inné de la pudeur amène certains animaux tels que le chat à couvrir leurs déjections.

A cet égard, comme dans tous les domaines, il convient donc au Musulman de s'habituer à respecter les règles de décence, d'intimité et du droit des autres.

Il est très important de nettoyer les parties intimes de son corps et après avoir accompli ses besoins dans les toilettes c'est même Fard (une obligation). Il n'y pas d'acte d'adoration sans toilette et en particulier des parties salies par des impuretés. C'est pour cela que nous devons garder propres nos organes intimes desquels sortent les urines et les fèces.

Le Messager d'Allah r utilisait sa main droite pour la purification et pour se nourrir et sa main gauche pour se nettoyer dans la toilette et d'autres choses similaires (Abou Daoud Tahara 18).

Se laver dans les toilettes après avoir fait ses besoins est bien plus important que nous pouvons le penser. Notre Cher Prophète r a attiré notre attention sur ce sujet en disant sur deux tombes à côtés desquelles il passait :

«Ces deux morts sont actuellement soumis aux tourments et ce n'est pourtant pas pour une grande chose ou plutôt c'est pour une très grande chose. L'un d'eux colportait ce que disent les uns des autres et l'autre ne se cachait pas pour faire ses besoins et se nettoyait mal».(Al Boukhari Ablutions 55/56)

Çela veut dire que la porte du bonheur de deux mondes ne s'ouvre qu'à ceux qui sont propres.

4- LA PROPRETE DES VÊTEMENTS

S'habiller est un comportement propre à l'être humain. Le vêtement que nous portons pour nous couvrir et nous protéger des effets externes comme la chaleur, le froid, la neige, la pluie, mais aussi pour extérioriser notre situation psychologique, notre environnement social et notre croyance.

Abou Darda t demanda au Messager d'Allah r :

«Dis-nous une parole qui nous soit utile sans te faire aucun tort» puis il dit :

«J'ai entendu le Messager de Dieu r dire : « *Maintenant vous allez rendre visite à vos frères, soignez donc l'aspect de vos montures ainsi que votre propre tenue afin que vous soyez parmi les gens comme des grains de beauté (sur un beau visage). Dieu, en effet, abhorre la grossièreté ainsi que ses allures.* »(Abou Daoud, Libas, 25)

Cela signifie que garder son vêtement propre et bien ordonné est un devoir important pour chaque musulman. Le vêtement propre et chic n'est pas que le reflet de la foi mais c'est aussi celui du respect d'autrui et d'un bon état d'esprit.

Il faut préférer les vêtements produits à partir de matériaux naturels que sont la laine, le coton, la soie le cuir et le lin, qui sont bons pour la santé, à la place des tissus synthétiques. Une autre caractéristique des produits naturels est qu'ils nous tiennent chaud en hiver et froid en été. La soie, la laine et le cuir nous protègent du froid, alors que le coton et le lin nous protègent de la chaleur.

Les vêtements en matière synthétiques et surtout les sous-vêtements présentent de nombreux inconvénients parce que cette matière ne permet pas à la peau de respirer suffisamment.

Les vêtements inutilement longs qui se salissent en traînant sur le sol ne conviennent pas en termes de propreté.

L'un de nos plus importants besoins qui complètent la tenue est les chaussures c'est pourquoi non seulement les vêtements mais aussi les chaussures doivent être propres et teints.

La propreté des vêtements est au moins aussi importante que la propreté du corps. Chaque jour, il faut changer de sous-vêtements. Les saletés telles que la sueur, l'urine et d'autres sortes de rejets infectent les sous-vêtements. Il est essentiel de revêtir un corps propre avec des habits et sous-vêtements propres.

Il faut être attentif à ce que nos vêtements soient propres, immaculés et parfumés. On doit s'attendre à ce que le Musulman soit un modèle par son apparence, son odeur, le soin qu'il apporte à sa tenue et sa monture. Nous ne pouvons pas considérer comme propre un vêtement qui sent le moisi ou les odeurs de graisse ou de nourriture parce qu'une telle situation dérange notre entourage.

5- LA PROPRETE DE L'ENVIRONNEMENT

L'homme est une créature influencée psychologiquement et physiologiquement par les caractéristiques positives et négatives de son environnement. Alors, pour préserver sa santé, il lui faut des endroits propres, bien arrangés, spacieux et aérés.

a) Entretien des Toilettes et de la Salle de Bains

Les toilettes et la salle de bains sont les pièces dans lesquelles l'être humain accomplit ses plus fondamentaux besoins.

Les toilettes (aussi appelées wc,sanitaires, lieux d'aisance ou de commodité) sont utilisées au moins trois fois par jour pour nous détendre en « libérant » notre corps de ses déjections. Faire attention à leur propreté et à leur hygiène en les lavant et les désinfectant le matin et le soir est crucial pour prévenir de nombreuses maladies.

La salle de bains, pièce où nous nous détendons en nous lavant nécessite les mêmes attentions de propreté et d'hygiène avec des produits naturels tels que le vinaigre, la soude, la javel, le savon et les détergents.

Il faut noter que les détergents contenant des produits chimiques s'ils contribuent à l'hygiène menacent, en raison de leurs structures, la santé humaine et l'écologie. Il faut donc éviter de les employer régulièrement.

b) Entretien des pièces

Une pièce propre et spacieuse apporte le réconfort à ceux qui s'y reposent et le courage à ceux qui y travaillent. Nous nous y sentons à l'aise quand elle est régulièrement nettoyée, aérée et balayée. Une pièce aux murs et aux mobiliers régulièrement nettoyés apportent le bien-être ce qui fait accroitre la productivité. Outre la propreté matérielle il faut aussi maintenir la propreté spirituelle des pièces et pour cela éviter d'y tenir des propos médisants et autres vilaines pratiques

déshonorantes. Le climat ambiant d'une pièce dans laquelle on œuvre aux bonnes actions est différent de celui d'une pièce dans laquelle on est occupé par des occupations pernicieuses.

c) Entretien du logement

Le logement, qui est un lieu spécial dans lequel nous vivons en famille, répond aux besoins fondamentaux d'abrit, de protection, de repos et de satisfaction de ses besoins. L'homme qui vit dans un espace privé plaisant confortable et calme sera beaucoup plus prolifique que dans d'autres lieux. Une maison aux pièces ordonnées, une cuisine lumineuse et bien rangée et des meubles simples et humbles est une des grâces de ce monde.

Notre Cher Prophète r a dit:

"Trois choses font partie du bonheur du fils de Adam et trois choses font partie du malheur du fils de Adam. Font partie du bonheur du fils d'Adam une femme pieuse, un bon logement et une bonne monture. Et font partie du malheur du fils de Adam une femme mauvaise, un mauvais logement et une mauvaise monture." (Ahmed ibni Hanbel, Müsned, 1 – 168)

Dans un autre hadith, notre Prophète r a dit:

"Le fils d'Adam n'a droit qu'à trois choses : une maison où il habite. Des vêtements pour couvrir sa nudité. Une croûte de pain et de l'eau." (Tirmizî, Zühd, 30)

La conclusion qu'on peut tirer de ces deux hadiths est la suivante : Du fait que c'est un besoin fondamental, il est bon d'avoir une maison. Avoir une belle maison spacieuse est une bénédiction mais on ne doit pas s'occuper à la remplir orgueilleusement avec des objets inutiles et choisir au contraire une vie humble et simple conforme au respect de ses droits élémentaires d'humain. On pourra ainsi réduire le temps passé aux affaires de ce bas-monde et trouver du temps pour faire le bien, rendre des services, pratiquer des actes d'adoration. Cela permet d'assurer un milieu de vie plus paisible

Entrer dans la maison avec des chaussures est contraire à l'esprit de propreté et à notre foi car cela revient à transporter dans la maison toutes sortes d'impuretés et saletés et rend impossible le maintien de la propreté.

Les toilettes doivent être lavées une fois par jour et la salle de bains doit être nettoyée au moins deux fois par semaine. Il est bénéfique de dépoussiérer la maison quotidiennement et en particulier de nettoyer méticuleusement le salon. L'environnement a en effet une influence positive ou négative sur l'être humain. C'est pour cela qu'il est important de ne pas négliger le nettoyage pour maintenir un environnement paisible afin de penser positivement et se sentir serein.

Il est préférable d'essuyer le seuil de la maison avec l'eau vinaigrée pour que les saletés n'y entrent pas. Il faut que les fenêtres, les vitres, les portes et les murs soient propres.

Même une petite maison si elle n'est pas remplie d'objets inutiles peut procurer le confort. C'est pour cela que lorsqu'on achète du mobilier il est important de s'en tenir au strict nécessaire et éviter d'amasser des biens inutiles dans la maison. La Sunna appelle à la simplicité pour nous procurer la sérénité de l'âme.

Conserver chaque article dans un placard ou un tiroir nous aide les ranger. Utiliser les espaces et les articles d'une façon régulière aide à l'ordre général de la maison.

d) Entretien de Notre Rue et de Notre Proche Environnement

Les rues, aires communes à d'innombrables personnes, sont des espaces environnementaux qui nous font face dès que nous ouvrons la porte et qui nous influencent ou que nous influençons.

Les municipalités sont généralement responsables de la propreté des rues mais chacun de nous doit garder son environnement propre en assumant sa responsabilité.

Aucune municipalité n’est assez riche pour placer un agent de nettoyage derrière chaque citoyen.

Une société civilisée, et à plus forte raison une société Musulmane, n’en a pas besoin.

Cela car chaque Musulman est tout autant responsable de sa propreté qu’il l’est de la propreté de son environnement. C’est pour cela qu’une femme qui salit la rue en nettoyant sa maison tout comme celui qui ignore les détritus de sa rue ne peuvent pas êtres considérées comme propres.

A propos de la propreté corporelle, des logements et des environnements, notre prophète r nous a rappelé ainsi nos responsabilités : “*La propreté est la moitié de la foi.*” (Muslim, Purification 1)

Les ordures jetées dans les rues, le déversement irresponsable des déchets, les gens qui font leurs besoins dans les rues comme des animaux, sont des problèmes importants qui nuisent à la santé publique. La pollution environnementale menace sérieusement la santé humaine. Les animaux et les plantes souffrent à cause des déchets naturels et chimiques.

Comme c’est agréable d’avoir des belles rues qui sentent bon. Les gens sont plus heureux, positifs et productifs dans un tel environnement alors qu'ils sont physiquement et psychologiquement perturbés par la vision d’un environnement pollué et entaché de microbes.

La propreté des rues et de notre environnement est le baromètre de notre niveau de civilisation aussi, puisque la propreté est si importante, que chacun de nous assume sa responsabilité et fasse attention à ne pas laisser de déchets derrière lui.

e) Entretien de Notre Ville et de Notre Pays

Les villes et les pays qui mettent l’accent sur la propreté et la considèrent comme un acte d’adoration restent propres et de bonnes activités y sont faites dans un climat paisible de pureté physique et spirituelle.



Dans un environnement où les adultes sont de bons exemples, où les gens ne sont pas à l’aise quand les rues sont jonchées de déchets, les générations futures auront la même sensibilité.

A l'inverse une société dans laquelle les nantis jettent leurs déchets par la fenêtre de leur véhicule toute neuve, une mère attentive à la propreté de sa maison mais qui jette ses poussières dans la rue, un peuple qui n’est pas dérangé par les déchets jonchant dans les rues, un homme qui soulage ses besoins dans la rue sans

pouvoir purifier ses parties intimes, ceux-là ne seront pas à même d'être un bon modèle pour les générations futures.

6- LA PROPRETÉ SPIRITUELLE

La pureté spirituelle nécessite que le cœur, les sentiments, les idées et les rêves soient loin de toute sorte d'intention mauvaise et sale. Il n'est pas facile d'y parvenir et tout d'effort dans cette voie est extrêmement précieux.

S'occuper des prières et des charités, se mettre en contact avec des gens bien intentionnés et bénévoles, vivre conformément aux limites du Halal et du Haram, tout cela est nécessaire pour ceux qui veulent atteindre la pureté spirituelle.

Celui qui croit que chacun de ses organes témoignera contre lui le jour du jugement, essaie de rester loin des méfaits visibles et cachés.

Notre Seigneur U enseigne sur le Jour du Jugement :

« ***Le jour où leurs langues, leurs mains et leurs pieds témoigneront contre eux de ce qu'ils faisaient.*"** (Nûr, 24)

« ***Alors, quand ils y seront, leur ouïe, leurs yeux et leurs peaux témoigneront contre eux de ce qu'ils œuvraient. Ils diront à leurs peaux: «Pourquoi avez-vous témoigné contre nous?» Elles diront : «C'est Allah qui nous a fait parler, Lui qui fait parler toute chose. C'est Lui qui vous a créés une première fois et c'est vers Lui que vous serez retournés».*"** (Fussilet, 20 – 21)

Puisqu'il nous est communiqué que nos organes témoigneront contre nous, alors examinons ce que nous devons faire pour les garder propre:

a) La Pureté des Yeux

Un de nos plus précieux organes qui est une bénédiction qu'on ne peut sans aucun doute payer est l'œil, notre fenêtre qui s'ouvre sur le monde, la plus parfaite caméra qui enregistre les images à l'identique.

Nous en avons besoin pour voir et reconnaître les choses. Sans œil nous serions dans l'obscurité. Alors puisqu'il est si important il nous faut le protéger en le tenant à l'écart de tout ce qui pourrait lui porter dommage.

Notre Seigneur Allah Y dit:

"*Dis aux croyants de baisser leurs regards et de garder leur chasteté.*" (Nûr , 30)

"*L'ouïe, la vue et le cœur : sur tout cela, en vérité, on sera interrogé.*" (İsrâ , 36)

"*Il (Allah) connaît la trahison des yeux, tout comme ce que les poitrines cachent.*" (Mü'min 19)

Notre Prophète bien-aimé r a déclaré pour montrer qu'il faut tenir nos yeux à l'écart du Haram (l'illicite) : « *La fornication des yeux est le regard.* » (Ebû Dâvûd, Nikâh 43).

Il est évident que la propreté spirituelle des yeux n'est possible qu'en les protégeant du Haram, du honteux et du mauvais regard. Si nous avons des regards purifiés de l'envie, de la jalousie nous pourrons sauver les autres de la charge de mauvais œil et du mal.

b) La Pureté des Oreilles

L'oreille est un autre organe précieux qui nous permet de percevoir des sons différents, d'ouïr les conversations et de communiquer.

Nous nous apaisons en écoutant des sons relaxants. Nous avons besoin des oreilles pour pouvoir écouter la récitation du Saint Coran, pour contempler en écoutant le chant d'une perruche, pour nous écarter d'une voiture lorsque le bruit de son moteur nous fait comprendre qu'elle est près de nous.

L'oreille pèche si elle écoute la médisance ou les conversations qui invitent aux péchés.

Celui qui écoute le faux bien qu'il ait les oreilles pour ouïr la vérité, est responsable de son choix comme l'a expliqué notre bien aimé Prophète Muhammed r selon un récit transmis par Abou Hourayra t : « ... *L'adultère des deux oreilles, est l'audition....* » (Abou Daoud, Nikâh, 43)

Notre Seigneur Allah Y a dit :

“*L'ouïe, la vue et le cœur : sur tout cela, en vérité, on sera interrogé.*” (Isrâ 36)

Notre Prophète Hazrat Muhammad r a également dit d'après un rapport d'Ibn Abbas t :

«Celui qui écoute contre leur gré la conversation des autres, on lui versera dans ses oreilles, le jour de la résurrection, du plomb fondu. » (Al Boukhari Tabir, 45)

Cela signifie donc que la propreté des oreilles est extrêmement importante et que chaque musulman doit tenir à l'écart des mensonges et des conversations malintentionnées.

c) La Pureté de la Langue

La langue est un organe unique et propre à l'être humain en raison de son utilisation non seulement pour goûter mais aussi pour parler et raconter nos difficultés.

Sa mission principale est ainsi expliquée :

Un jour selon 'Abdullah Ibn Bousr t un homme dit : «O Messager de Dieu ! Les règles de loi islamique sont trop nombreuses pour moi. Dis-moi donc quelque chose à laquelle je m'attache». Il r dit : «*Ne cesse pas de vivifier ta langue par l'évocation de Dieu.* » (At Tirmidhi, Invocations, 4)

Une langue qui s'est habituée au bavardage à la place du Dhikr (Rappel), de la communication des ordres d'Allah U et des meilleures conversations, endommage le cœur.

Le Messager d'Allah r a dit : *“Ne parlez pas beaucoup en dehors de l'invocation d'Allah, car le bavardage hors du cadre de l'invocation d'Allah durcit le cœur. Or le plus éloigné d'Allah parmi les gens est celui dont le cœur est endurci.”* (At Tirmidhi, Zühd, 62)

Utiliser sa langue correctement a une importance capitale. La plupart du temps, l'homme est esclave de sa parole. Les événements et les relations avec les gens, se forment généralement par nos conversations. Un hadith exprime cette vérité:

"Lorsque l'homme se réveille, tous les organes s'adressent à la langue, ils lui disent: Crains Allah à propos de la protection de notre droit. Nous sommes liés à toi. Si tu es correct, nous serons corrects. Si tu t'égares, nous serons comme toi." (At Tirmidhi, Zühd, 61)

Cela nous montre que celui qui dit toujours la vérité aura une langue propre. En plus, il faut protéger la langue du blasphème, du mensonge, de la calomnie, des ragots et des promesses vides.

d) La Pureté de l'Esprit

L'esprit est un bienfait très précieux qui est offert à l'homme.

Réfléchir avant d'agir est nécessaire pour servir l'humanité et l'ensemble du monde.

D'autre part, l'intelligence, si elle ne suit pas le Coran et la Sunna du Prophète r , est appelée à se tromper et à dépasser les bornes.

Notre Seigneur I dit dans le Saint Coran: : ***"Dis: «Je vous exhorte seulement à une chose: que pour Allah vous vous leviez, par deux ou isolément, et qu'ensuite vous réfléchissiez!"*** (Saba,46)

L'intelligence est une bénédiction à mesure qu'elle connaisse son Seigneur et perçoive Sa grandeur. Dans un autre verset coranique, il est dit:

"En vérité, dans la création des cieux et de la terre, et dans l'alternance de la nuit et du jour, il y a certes des signes pour les doués d'intelligence." (Al İmran, 190)

Un homme intelligent réfléchit pourquoi il a été créé, se trouve dans ce monde, quelle est sa destination finale et s'efforce d'accomplir des bonnes actions.

Aussi pour considérer qu'une personne a la "conscience pure" il faut qu'elle s'investisse non seulement dans la dunya mais aussi pour l'au-delà en connaissant son Seigneur et les limites sacrées qu'Il a placées au sujet de la sédition, de la corruption, du mal, de l'odieux et des pensées avilissantes et mauvaises non contrôlées. Une âme propre est l'hôte d'intentions pures et d'oeuvres bénéfiques pour l'humanité.

Combien parmi ceux qui jouissent d'une intelligence supérieure à la naissance l'utilisent pour accomplir des mauvaises actions et servent ce faisant le Satan. Il est impensable qu'un homme à l'âme pure puisse avoir de malsaines ambitions.

La meilleure des actions est d'employer son intelligence pour son propres bonheur et celui des autres en ayant l'ambition de gagner le Paradis en étant du nombre des véridiques.

e) La Pureté du Cœur

Le cœur trouve la paix dans le Dhikr, protège sa pureté par le Halal, s'orne par la foi mais peut prendre n'importe quelle forme. Comme il est si sensible et inconstant, il faut se refugier auprès d'Allah Y contre son égarement et se résigner, c'est-à-dire laisser le résultat à la volonté d'Allah Y après avoir fait de son mieux, tout cela tranquillise le cœur.

Ibn Abbas (ﷺ) rapporte que notre Prophète bien-aimé (ﷺ) a dit : «*Celui qui n'a rien du Coran dans son cœur est comme une maison en ruine.*» (At Tirmidhi Livre des Vertus du Coran Hadith 3161)



Ainsi donc lire les paroles du Seigneur ﷻ et tenter par notre comportement et nos actes de s'y conformer apaise et purifie notre cœur comme notre Allah ﷻ l'a dit: ***"Certes, c'est par l'évocation d'Allah que les cœurs se tranquillisent."*** (Râ'd , 28)

Il nous faut donc nettoyer nos coeurs en nous livrant à l'évocation d'Allah ﷻ et nous débarasser des inquiétudes inutiles et de toutes les mauvaises intentions en rivalisant pacifiquement avec les bonnes actions.

Un homme pur a des paroles, des intentions et des actes purs. La pureté de son cœur apparait dans son comportement. C'est dommageable et embarassant qu'une personne prétende avoir un cœur pur mais tombe facilement dans le péché . Avoir un bon cœur c'est obéir aux ordres et aux interdictions d'Allah ﷻ aussi celui qui ment, s'enorgueillit, déborde de paroles, est arrogant, médit, et est envieux ne peut pas être considéré comme ayant un cœur pur.

Le cœur commence à se purifier quand on protège notre corps contre les interdits.

La pureté augmente par la Salât, le jeûne, l'évocation et la contemplation.

f) La Pureté des Comportements

Le miroir du cœur d'une personne est son comportement.

Une personne fiable est celle dont l'intention est remplie de bonté, de droiture, d'honnêteté et de bravoure et qui met tout en œuvre pour fermement agir en conformité à son intention. Etre digne de la confiance d'autrui est une très importante qualité. Parce que les gens sont précieux en fonction de la pureté de leurs passés.

Les bontés qui en restent aux paroles ne sont d'aucune utilité pour qui que ce soit. Parce que l'authenticité consiste à appliquer tout d'abord dans son esprit le bien pour être un bon modèle pour son entourage. Le savoir sans action n'est rien de plus qu'un fardeau.

Allah ﷻ qualifie ces personnes d'être : «***...pareils à l'âne qui porte des livres.*** » (Jemoua,5).

La connaissance doit conduire l'homme à la bonne attitude, à la sagesse et à la sincérité.

Un homme vertueux, gracieux et stable est utile à son Seigneur et à la bonté.





LECTURE



LA MEILLEURE PURIFICATION

Il me semble que je ne pourrais jamais me purifier !

Cette pensée m'attriste et m'affaiblit, mais je ne peux pas m'en empêcher.

Je suis remplie de points noirs. Je me suis abîmée. Je fais des efforts pour remplir de la meilleure façon ma tâche mais mon inconscience me laisse sans résistance.

Aide-moi Seigneur !

Alors qu'elle disait intérieurement "Amin" après cette invocation elle s'activait à un grand nettoyage à l'extérieur :

- Continue un peu plus là-bas. Continue pour que les points noirs disparaissent. Cette lotion tonique ouvre bien les pores. Il faut donner de l'importance à la peau car sans cela la peau vieillit précocement et se ride.

Tout en disant cela, elle imaginait comme elle serait appréciée dans la réunion à laquelle elle allait participer et rit sournoisement en imaginant voir certains de ses amis la jalouser.

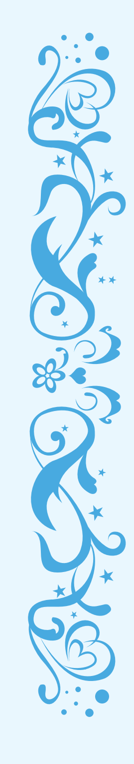
Parce qu'une de ses amies avait des boutons qui poussaient constamment sur son visage et qu'une une autre de ses amies avait des taches de rousseurs sur tout son visage. Bien sur qu'elles allaient être jalouses de sa peau luisante. En redressant son buste en marchant elle devenait encore plus attrayante. Mais il n'y avait pas que son apparence physique, ses tenues vestimentaire toujours propre attirait immédiatement l'attention sur elle lorsqu'elle entrait dans une salle.

Pendant ce temps son état intérieur n'était pas bien:

-Hélas! Elle va parader ! Elle a encore oublié l'agrément d'Allah l. Elle veut que les autres l'apprécient. D'ailleurs elle aime faire envie. Quand elle agit ainsi, je deviens sale. J'aurais bien aimé qu'elle s'occupe de moi autant qu'elle s'occupe de son visage ; mais elle ne pense pas à cela! A ce rythme, je vais me rouiller !

Aidez-moi Seigneur !

Faisant fi des prières de son intérieur elle observa ses amies en arrivant près d'elles et les méprisa.



-Ah dit-elle, quel malheur ! Vous êtes très souillon et avez un mauvais goût… Votre napperon et votre rideau ont des couleurs tellement discordantes ! Apparemment vous ne connaissez pas l'harmonie ! Si vous ne la connaissez pas, je peux vous l'apprendre !

Entendant cela la maitresse de maison, son amie, eut honte et baissa la tête. C'est vrai, elle avait raison. La chambre était tellement chaotique et les meubles avaient des couleurs si disparates mais elle ne pouvait rien y faire. Le mobilier de sa maison avait été acheté d'occasion et ils devaient patienter jusqu'à ce que leur situation financière s'améliore.

Elle se tut et ne dit rien.

Certains lorsqu'ils nettoient leurs corps négligent leurs cœurs ce qui les amène à avoir une attitude égoïste, antipathique et impolie. Du fait de ces mauvaises habitudes, comme ils vivent seulement pour ce monde, leurs cœurs qu'ils jugent purs et propres, se salissent et deviennent malades. Les taches de rousseur et les boutons qu'ils voient chez certains se trouvent dans leurs cœurs, mais ils ne les voient pas et, tellement pris par la luminosité de leurs peaux, ils ne se réalisent pas que leurs cœurs noircissent.

Qu'Allah accepte la prière du cœur et protège l'âme du mal. Nous souhaitons que l'apparence et l'intérieur de tous soit pure et propre.

Amin.





Répartissez-vous en deux groupes et débattez pour définir entre la propreté physique et la propreté spirituelle laquelle est la plus essentielle ?



Observez votre famille et votre entourage et recherchez s'ils privilégient la propreté physique ou la propreté spirituelle.

Partagez votre constat et réalisez une activité de mobilisation pour expliquer que tous les deux sont autant importants.



Ecrivez une lettre au nom de vos cinq organes sensoriels, vos mains, vos pieds et votre bouche.

Exprimez dans cette lettre les satisfactions, les plaintes et les désirs des vos organes au sujet de la propreté spirituelle.



1. **Quel produit de nettoyage est nuisible ?**

   a) L'eau

   b) Le vinaigre

   c) Le sol

   d) Le détergent

2. **Quelle phrase est correcte ?**

   a) Pour être en bonne santé une bonne nutrition est plus importante que la propreté qui est facultative.

   b) Il faut laver avec des produits propres.

   c) Les détergents utilisés pour nettoyer sont très efficaces et utiles.

   d) On peut utiliser une eau pas très propre pour le nettoyage.

3. **Quelle phrase n'est pas correcte ?**

   a) Ceux qui disent que le détergent et l'eau de Javel sont dangereux pour la santé, se trompent.

   b) Si le détergent et l'eau de Javel étaient inoffensifs, ils seraient recommandés pour le nettoyage du corps.

   c) La plupart des shampoings et des savons utilisés pour le nettoyage corporel sont nuisibles à cause des ingrédients artificiels et chimiques qu'ils contiennent.

   d) Les plantes ne poussent pas dans le sol où l'eau savonneuse est versée.

4. **Que peut-on dire sur l'importance du nettoyage du corps?**

   a) Se baigner une fois par semaine suffit pour nettoyer le corps.

   b) Le lavage général du corps ne suffit pas nous devons méticuleusement nettoyer de chacun de nos organes.

   c) Notre corps est un don très précieux mais il n'est qu'une carapace. Il ne faut donc pas exagérer le nettoyage du corps, ce qui est important est la pureté du cœur.

   d) Il se peut qu'un homme ayant un bon cœur sente la transpiration.

5. **Qu'est-ce qui n'est pas l'une des Sunna de notre Prophète bien-aimé r ?**

   a) Il commençait par la droite pour se peigner ou se raser.

   b) Il recommandait de se teindre les cheveux gris en noir.

   c) Il utilisait le Miswaq pour ses dents.

   d) Il utilisait le khôl pour ses yeux.

6. **Quelle est la cause du châtiment dans la tombe?**

   a) La cire sur le bord des yeux (chassie)

   b) L'odeur de transpiration

   c) L'urine

   d) La chevelure désordonnée

7. **Quelle pièce de la maison doit-être souvent nettoyée?**
   a) Le salon
   b) La salle de séjour
   c) Le balcon
   d) Les toilettes

8. **Comment pouvons-nous comprendre qu'un homme est spirituellement pur ?**
   a) S'il affirme "Mon cœur est pur."
   b) Par son honnêteté
   c) Par ses comportements conformes aux ordres et interdictions d'Allah U.
   d) Par l'accomplissement de ses prières.

9. **Quel verset du Coran explique que la science sans pratique n'est qu'un fardeau et que la connaissance doit guider l'homme vers les bons comportements, la sagesse et la sincérité?**
   a) Le verset 5 de la Sourate Al Jemoua.
   b) Le verset 20 de la Sourate Fussilet.
   c) Le verset 26 de la Sourate Nur.
   d) Le verset 12 de la Sourate Al Bakara.

10. **Quel affirmation n'est pas correcte?**
   a) La propreté physique n'est importante et efficace que si elle est jointe à la pureté spirituelle.
   b) Ceux qui se satisfont seulement du nettoyage physique ne peuvent se préserver des maladies spirituelles.
   c) La pureté du cœur n'est importante que si elle se reflète sur le corps et sur les comportements.
   d) Le bonheur dans ce monde est suffisant, il n'est pas nécessaire de s'occuper d'autres choses





CHAPITRE IV

LA SANTE MENTALE

THEMES

1- DEFINITION DE LA SANTE MENTALE

L'âme est la source et la cause des mouvements du corps dans laquelle est enveloppée jusqu'à la mort moment où elle en sort. On la définit par les mots « vie ou souffle ». Elle est donnée à l'homme alors qu'il est encore dans le ventre de sa mère et ne meurt pas.

Allah Ta'ala dit dans le Coran: ***"Et ils t'interrogent au sujet de l'âme, - Dis: «L'âme relève de l'Ordre de mon Seigneur». Et on ne vous a donné que peu de connaissance."*** (Isra, 85)

Cela veut dire que l'homme n'a pas beaucoup de connaissance sur l'âme. Ce que nous savons à la lumière des hadiths et des versets c'est que l'élément qui donne la vie au corps est l'âme.

Allah I dit dans le Coran: ***"Et lorsque ton Seigneur dit aux Anges: «Je vais créer un homme d'argile crissant, extraite d'une boue malléable et dès que Je l'aurai harmonieusement formé et lui aurai insufflé Mon souffle de vie, jetez-vous alors, prosternés devant lui»."***(Al Hijr 28-29)

L'âme est donc présente dans tous les humains et les sanctifie. Allah Y a insufflé l'âme et a détaillé ce qui est nécessaire pour qu'elle soit béate. Une âme qui prend en considération les ordres et interdictions d'Allah Y ne s'afflige pas si ce n'est que temporairement et son affliction ne se muera pas en maladie ou en déséquilibre. C'est l'âme qui ressent, qui aime, comprend et s'effraye.

Nous pouvons ainsi définir la santé mentale (de l'âme) :Celui qui est en paix avec lui-même, son entourage, son créateur et son destin, est en bonne santé mentale. Ceux qui se maintiennent en bonne santé mentale, ont des relations sociales et des réactions saines face aux événements.

Sayidina Aïcha c a rapporté que le Messager d'Allah r a fait cette comparaison sur l'âme:

"Les âmes sont des soldats regroupés ; celles d'entre elles qui se connaissent vivent en harmonie, celles qui s'ignorent demeurent en discordance." (Al Boukhari Les Prophètes 3336)

Nous avons certainement vécu plusieurs expériences qui nous permettent de comprendre ce hadith. Tout au long de notre vie, nous avons certainement rencontré des gens que nous n'avons pas aimés alors qu'il y a eu certains d'autres que nous avons aimés sans connaître la raison. Être en bonne santé mentale est une grâce. Tout le monde doit oeuvrer pour la protéger.

Finissons-en sur le sujet par la citation ci-dessous qu'on examinera en détail plus loin: Allah Ta'ala qui a créé le corps et nous a insufflé de son souffle de vie, a transmis dans le Saint Coran Ses ordres, Ses interdictions, les Vérités et les Erreurs et nous demande de vivre dans ces limites.

Vivre à la lumière du Saint Coran et de la Sunna est incontestablement le meilleur choix non seulement pour notre corps mais aussi pour notre âme.

2- FACTEURS INFLUENÇANTS LA SANTÉ MENTALE

a) Les Facteurs Personnels

La santé mentale est sous l'influence de plusieurs facteurs positifs et négatifs. Les événements, les gens que nous rencontrons influencent non seulement notre corps mais aussi notre âme. Cette influence se réalise à différents niveaux. Plusieurs facteurs particuliers Tels que les caractéristiques innées, l'éducation, les habitudes, influencent l'homme. La mort, la naissance, la pauvreté, la richesse, la maladie affectent tout le monde différemment.

Après cette explication générale, examinons un par un les facteurs qui influencent la santé mentale afin de les mieux comprendre :

i. Le caractère, le tempérament

Le tempérament est défini par plusieurs termes, la nature, le caractère et l'humeur. Dans le dictionnaire, il est ainsi défini : Disposition générale de l'humeur et de la sensibilité d'un sujet dans sa relation avec lui-même et le milieu extérieur.

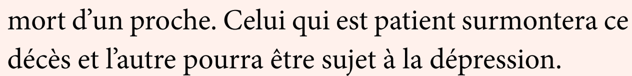
L'humeur est donc une caractéristique distinctive de l'individu.

Des attitudes telles que l'impétuosité, l'irritabilité, la tranquilité, la rigueur, le pessismisme, l'optimisme permettent de qualifier notre tempérament.

Notre Cher Prophète Hazrat Muhammad r a mis l'accent sur la bonne humeur en disant: *"Le plus parfait des croyants en matière de foi est celui qui est le meilleur comportement."* (At Tirmidhi, Radâ', 11)

Celui qui a une bonne humeur s'entend bien avec les gens, est bien intentionné et s'efforce de ne pas vexer les autres.

Comment le caractère influence-t-il la santé mentale ? Le caractère détermine nos réactions face aux événements. Celui qui est patient aura une réaction différente d l'impatient lors de la mort d'un proche. Celui qui est patient surmontera ce décès et l'autre pourra être sujet à la dépression.





Face à une injustice la réaction d'une personne sensible, fragile et timide sera sans doute différente de celle qui est insensible. Les gens sensibles peuvent être influencés spirituellement tandis que les autres peuvent surpasser la douleur sans aucun dommage.

Une personne craintive ne réagira pas devant la foudre comme une personne brave.

En cas de retard de la personne attendue l'émoi de l'impatient n'aura aucun rapport avec le calme de celui qui attend avec patience.

Ainsi donc, nos actions, états et attitudes face aux événements vécus sont déterminés par notre caractère qui influe aussi sur la qualité de nos rapports avec les autres. Nos bonnes relations humaines sont l'indicateur de notre bonne santé mentale.

La mauvaise humeur est un comportement indésirable et détesté qui influence négativement nos relations avec les humains et autres créatures. L'impétuosité, la paresse, l'impatience, la jalousie, le mécontentement, la méfiance, la cruauté sont des attitudes nous conduisent au mal, ce que l'âme ne veut pas. Il faut donc rechercher et se diriger vers la bonté, essayer de consumer son mauvais tempérament par l'éducation et la prière pour avoir une âme saine et béate.

ii. L'éducation

Tout être humain grandit dans une famille et se forme avec les conseils, enseignements et actes de sa famille. L'avenir de l'homme qui a été créé immaculé prend en partie l'orientation de sa famille.

Notre Cher Prophète Muhammad r nous l'explique ainsi :

"Chaque nouveau-né vient au monde selon la fitra (nature avec laquelle il fut créé, l'Islam) mais ce sont ses parents qui font de lui un juif, un chrétien ou un mazdéen." (Al Boukhari, Jenazah, 680)

C'est-à-dire que les pensées, les croyances et le style de vie de l'être humain qui est nait selon la nature propre de l'islam se forment avec l'éducation donné par sa famille.

Voyons quelques exemples de méthodes d'éducation appliquées par différentes familles :

Dans certaines familles, l'enfant est le centre d'intérêt de la maison et grandi ainsi. Cela se produit surtout dans des familles qui ont longtemps désiré et attendu la naissance de leurs enfants avec une grande envie depuis des années ou dans des familles qui ont eu un garçon après avoir eu cinq ou six filles. Ces enfants grandissent avec un caractère faible du fait qu'ils ont tout ce qu'ils désirent ou d'une protection exagérée de leurs parents. Ils sont susceptible d'être têtus et en étant habitués à être le centre d'intérêt de leur famille devenir égoïstes et égocentriques. De ce fait face aux événements de la vie ils ont du mal à adopter une attitude saine et développent un caractère asocial et insatiable.

Dans certaines familles les enfants qui sont élevés sous la pression sans avoir le droit de parole et en étant critiqués sont agrandis généralement timides et méfiants et très rares sont ceux qui, dans le cas où ils ont un caractère inné de dominance, affirment leurs personnalités en se révoltant et en ayant un esprit critique.

Il faut indiquer que ces deux situations ne sont pas saines pour le développement de la personnalité des enfants.

Il est très important que les familles aient une bonne approche, un comportement équilibré et élèvent leurs enfants avec la conscientisation de servitude en sachant qu'ils leur sont confiés par Allah I. Des parents ayant une bonne santé mentale peuvent y parvenir. On peut donc comprendre que la santé mentale se transmet de génération en génération comme se transmettent certaines maladies génétiques. Les enfants élevés par les parents sains et appliquant des méthodes correctes devraient généralement être en bonne santé.

En dehors de ces cas, il est des enfants dont la situation est encore plus difficile car ils sont sans famille et se voient contraints de vivre et grandir dans des orphelinats. Les éducateurs de ces orphelinats doivent être en bonne santé morale pour avoir une approche saine des enfants sans cela les enfants, déjà affligés par leur solitude et leur chagrin, deviendraient déséquilibrés et mauvais ce qui en serait une conséquence grave.

L'enfant, du fait qu'il grandit en famille, a tendance à l'imiter et ce faisant à copier toutes leurs attitudes positives et négatives. De la même façon que les crabes apprennent à marcher de côté de leurs mères, les enfants apprennent de leurs parents comment aimer, être aimé, patienter, s'énerver etc… et il en va de même en ce qui concerne les routines de la prière, de la lecture, du brossage des dents, de la mise en ordre du lit, ou de leurs négligences. Ces comportements et ces habitudes influent négativement ou positivement sur nos relations avec l'entourage et sur la réaction face aux événements. Ceci dit voyons un affligeant et extrême exemple :

Certaines familles élèvent malheureusement leurs enfants comme des voleurs. C'est leur mode de vie et ils apprennent donc à leurs enfants dès leur plus jeune âge « comment voler » et le disent avec fierté comme si cela relevait de l'ingéniosité.

Avoir un esprit sain, apprendre et respecter des notions importantes telles que la justice, la décence, la servitude, la prière est très difficiles pour les gens éduqués dans une famille où le mal est présenté comme étant le bien, le Haram (Illicite) comme étant Halal (Licite), la laideur comme étant la beauté et le péché comme l'œuvre pieuse. Il sera difficile aux enfants qui auront grandis hors de la compréhension de l'Islam, ignorants du Saint Coran et de Sunna, et pensant que le crime est une occupation d'obéir aux règles et ils auront un mauvaises comportement qui provoquera leur rejet par la société.

Pour conclure la santé mentale est un sujet sensible qui est influencée par l'éducation. Il est probable que les gens éduqués par les personnes saines auront une bonne santé mentale et le contraire se produira chez ceux qui auront été éduqués par des personnes malsaines.

iii. Les Habitudes

Les habitudes sont des actes permanents difficilement changeables après avoir subi l'influence de l'éducation et du caractère. Elles peuvent être bonnes ou mauvaise, profitables ou nuisibles.

La santé mentale est influencée positivement par les bonnes habitudes et négativement par les mauvaises. On peut constater que ceux qui ont de mauvaises habitudes sont généralement malheureux, méfiants et instables, défauts caractériels qu'ils ne pourront modifier qu'en abolissant leurs mauvaises mœurs qui nuisent à leur santé mentale.

A l'opposé ceux qui ont de bonnes mœurs diffusent une énergie positive qui leur fait gagner notre respect et notre affection.

La santé mentale est décisive dans le développement de nos habitudes qui sont elles aussi décisives pour l'orientation positive ou négative de notre santé mentale. Par exemple, la dépendance à l'alcool est une habitude de gens caractéristiquement faibles, fragiles qui ne supportent pas les difficultés qu'ils fuient. Bien qu'ils soient conscients qu'ils vont souffrir physiquement et spirituellement ils ne parviennent pas à se défaire de cette mauvaise habitude et leur santé morale sera encore plus détériorée jusqu'à ce qu'ils se débarrassent de cette mauvaise habitude.

Au contraire se brosser les dents est également une coutume mais qui est sans aucun doute profitable. Il est facile de s'habituer à se brosser les dents pour celui qui est méticuleux, aime la propreté, ne veut pas déranger les autres et a du savoir-vivre. Les aspects positifs se développent constamment pendant que cette bonne habitude continue.

On peut imaginer la même chose pour toute autre coutume. Celui qui a une bonne santé mentale a tendance à s'habituer aux comportements sains alors que et celui qui a une mauvaise santé mentale a tendance à s'habituer aux comportements malsains. Le trouble attire le trouble et le remède attire le remède.

Les mauvaises habitudes telles que l'alcool, les jeux de hasard, le tabac, les drogues, le mensonge, le commérage sont interdites par Allah I. L'âme n'apprécie pas un comportement qu'Allah I n'aime pas. C'est pour cela que les âmes de ceux qui se sont habitués à des mauvais comportements ne sont pas saines et sereines.

L'âme des gens qui s'habituent à ce que Notre Seigneur U permet et aime sera calme et épanouie. Le taux de maladies mentales chez ces personnes est beaucoup plus faible.

iv. Les Capacités

La capacité est la disposition de faire ou comprendre quelque chose. Nous tous utilisons notre pouvoir inné afin de nous adapter à une telle situation. La capacité est comme une limite basée sur l'héritage qui détermine notre niveau d'apprentissage. Nous pouvons l'imaginer comme un pouvoir de compréhension et de perception lorsqu'une information nous est transmise de l'extérieur.

Allah I a doté chacun de ses serviteurs de capacités différentes. Certains ont une belle voix, d'autres de la dextérité ou des compétences rythmiques. Certains naissent avec une prédisposition pour les mathématiques alors que d'autres ont une aisane d'élocution. Certaines personnes ont beaucoup de succès dans leurs mouvements alors que d'autres sont dotés d'un esprit intuitif. Bref, ces capacités disparates déterminent nos points d'intérêt. Tout être humain tend vers les zones où il est talentueux.

La compétence s'améliore par l'éducation et nous aide à être bénéfiques pour la société.

Si un homme découvre domaine de prédilection, qu'il remarque où et pour qui il peut utiliser ses compétences et qu'il assume une mission conforme à ses compétences, il sera alors heureux et confiant car chacun a besoin d'être respecté, accepté et apprécié par les autres afin d'être heureux. On peut donc comprendre que l'emploi à bon escient dans le bon secteur de ses prédispositions est un des facteurs qui influencent positivement la santé mentale.

A l'opposé, la santé mentale de celui qui ne connaîtra pas ses aptitudes ni en quoi il pourrait être utile s'en trouvera affectée et il se sentira inutile et aura une attitude de méfiance et d'inquiétude, sentiments qui sont les signes négatifs en matière de santé mentale.

Celui qui est contraint de travailler dans un domaine pour lequel il n'est pas doué ne fournira pas le rendement escompté. C'est pour cela qu'il est crucial que chacun travaille dans le domaine pour lequel il a des prédispositions ce qui rendrait tant l'employé que son employeur heureux et de tout cela il en résulterait une bonne santé de l'économie.

v. Etre Accepté

Chaque être humain naît avec le besoin d'être accepté. Un nouveau-né a besoin du giron d'une mère qui est satisfait de son arrivée. Nous exprimons ce cas en particulier car jour après jour le nombre de femmes enceintes qui ne désirent pas leurs enfants et pratiquent l'avortement ou le tuent après leur naissance est en augmentation constante.

Le bébé éprouvera de beaux sentiments en ressentant l'acceptation et l'amour de sa mère, en entendant sa discussion après l'allaitement, autant de sentiments qui sont d'importants facteurs pour le développement spirituel du bébé. Dans des conditions normales chaque mère répond à ce besoin de son enfant grâce à un amour et une compassion donné par Allah U.

L'homme qui a grandi avec ce sentiment de confiance maternel et familial aspire à être accepté dans son école, son lieu de travail et dans de nombreuses couches de la société. Bien que cela soit important à tout âge, c'est surtout important à l'âge de la puberté de se sentir respecté et aimé.

L'attitude d'un jeune qui délaisse sa famille pour ses amis correspond généralement à une réaction contre son père qui ne l'apprécie pas. Il est normal que celui qui est critiqué à cause de ses vêtements, de sa façon de parler ou de ses aspirations à préférer un métier qui n'est pas approuvé par sa famille choisisse un cercle d'amis dans lequel elle est appréciée, aimée et approuvée.

Une personne qui veut être acceptée devrait accepter avec respect les habitudes, les idées et les croyances différentes des gens autour d'elle sauf s'il fait face à des comportements qui nuisent à la société et qui abîment la morale et la paix publique.

vi. La Confiance

La confiance, croyance ressentie sans peur, hésitation et suspicion, comporte deux volets :

1. La confiance en soi et dans ses capacités
2. La confiance dans les autres.

Ceux qui sont acceptés, approuvés et aimés voient se développer le sentiment de confiance en eux-mêmes et deviennent courageux, généreux et entreprenants. Mais l'individu, malgré son assurance, a besoin de s'appuyer sur quelqu'un d'autre. Le sentiment de solitude, l'idée de ne pas trouver de soutien, ne pas avoir quelqu'un pour partager ses idées peuvent nuire à la self-confiance.

La confiance de base (appelée aussi Sécurité Intérieure) en soi se développe chez le bébé jusqu'à l'âge de 2 ans mais des parents maniaques qui profèrent des critiques destructives et communiquent difficilement leur amour peuvent perturber cette sécurité de base, comme la confiance de quiconque quel que puisse être son âge. C'est pour cela qu'il est très important que les proches encouragent et procurent de l'espoir aux enfants.

Chez les enfants qui grandissent sans ce sentiment de confiance, un caractère introverti voit le jour généralement et ils s'abstiennent alors de prendre la parole, de présenter leurs idées, d'objecter, de commenter et par crainte de faire une erreur de démarrer une quelconque activité alors que tout homme peut faire des erreurs qui sont des expériences indispensables à vivre pour renforcer sa maturité et son développement.

C'est pour cela qu'il est important de consulter et écouter les avis des autres pour réduire la possibilité de faire des erreurs ce que commet celui qui affirme : « J'ai vraiment confiance en moi et je ne fais jamais d'erreur ». L'auto-confiance est donc importante sauf si elle mène à l'orgueil et à l'idée « je connais bien ».

En outre il est très important que notre entourage social dans les transports publics, les rues et les avenues inspire confiance car l'être humain est à l'aise là où il se sent en sécurité et devient inquiet, craintif et timide lorsqu'il se sent mal à l'aise.

Toutes ces explications nous montrent que le sentiment de méfiance influence négativement la santé mentale, qu'un sentiment équilibré de confiance influence positivement la santé mentale, ouvre la voie d'une bonne communication et aide à faire des bonnes choses pendant toute la vie.

vii. L'Ambition et l'avidité.

L'avidilité et l'ambition signifient en gros "la demande excessive". Ces termes peuvent être utilisés pour toute sorte de demande sans fin, déséquilibrée et excessive.

En suivant les sentiments d'avidité et d'ambition, l'être humain pourchasse parfois l'argent, parfois l'autorité et parfois le sexe opposé.

*« **Oui, l'homme a été créé instable [très inquiet]; quand le malheur le touche, il est abattu; et quand le bonheur le touche, il est grand refuseur**.* » (Maarij, 19-21)

Un homme ambitieux devient obsédé et contrarié du fait qu'il ne parvient pas à obtenir ce à quoi il aspire. Il ne peut alors ni penser de manière équilibrée et ni contrôler son comportement.

S'il est tout à fait louable de travailler pour atteindre son objectif, en revanche s'autoriser tout, y compris ce qui ne l'est pas, pour y parvenir relève d'un état pathologique.

Par exemple l'avidité mènera un individu à penser que tout lui est permis pour gagner de l'argent et ce faisant il ignorera l'injustice, le vol et l'usurpation. On ne peut pas dire qu'une telle personne est en bonne santé morale.

L'avidité et l'ambition provoquent cette maladie qu'est l'insatisfaction contre laquelle la sobriété est un remède.

Etre satisfait de ce qu'on a et l'apprécier ne peut être possible qu'avec la sobriété.

« Bienheureux est celui qui a été guidé à l'Islam, dont la subsistance se limite à ses besoins et qui se contente de ce qu'Allah lui a donné. » (At Tirmidhi, Livre de l'Ascétisme, 35)

La sobriété qui préserve l'homme de dépasser les limites, de rechercher l'illicite et ce à quoi il n'a aucun droit, le fera vivre en paix et heureux dans les deux mondes, ce dont l'homme a le plus besoin.



Et comme Ibn 'Abbas t et Anas Ibn Malek t le rapportent, le Messager de Dieu r a dit :

«*Si le fils d'Adam avait une vallée pleine d'or, il en souhaiterait une deuxième. Seule la terre en effet peut lui remplir la bouche…* » (Mouslim, Zakat, 116)

Notre prophète r avertit ainsi ceux qui, dépourvus de sobriété, sont ambitieux et cupides:

« Malheur à l'esclave du dinar, du dirham (l'or et de l'argent) et des vêtements de luxe ! Si on lui en donne, il est content et, si on ne lui en donne pas, il est mécontent. »" (Al Boukhari, Rikak, 10)

Alors puisque l'avidité et l'ambition sont la cause des difficultés et de l'anxiété ici-bas et dans l'au-delà, il est bon de s'en purifier, d'avoir des demandes équilibrées et de savoir se contenter de sa subsistance.

b) Les Facteurs Environnementaux

L'environnement, comme bon nombres d'autres facteurs, sont des agents importants influents sur la santé mentale. L'environnement façonne largement les idées et les pensées, les sentiments, les choix et les décisions parce que l'être humain est une créature influençable, changeante et malléable. De la même façon que l'eau prend la forme du récipient, l'homme est souvent doté des propriétés de l'environnement dans lequel il grandit.

Alors comment l'environnement influence-t-il la santé mentale ?

Maintenant, essayons de trouver la réponse en traitant différents facteurs environnementaux:

i. L'argent et Les Biens

L'argent et les biens sont toujours des bénédictions séduisantes de ce monde. Celui qui a de l'argent et des biens est appelé riche alors que celui qui est privé de ces biens est appelé pauvre.

La richesse est considérée comme étant un facteur important, la pauvreté étant méprisée et la plupart du temps celui qui a le plus d'argent est considéré comme le plus puissant.

Dans certaines zones, les paroles des plus nantis étaient jugées acceptables. Alors que si ces nantis qui ont une autorité du fait de leur richesse ne sont pas croyants et vertueux, l'orgueil et l'usurpation de droit voient le jour. On peut alors être témoin du fait que ces gens, avec leur soif d'accroître leur richesse, humilient et font travailler injustement les autres. La sérénité ne peut être atteinte dans des secteurs ou une importance excessive est accordée à l'argent et aux biens et où les valeurs morales sont spoliées.

Enfin on peut ajouter que Selon Ibn 'Omar t le Messager de Dieu r a dit:

«*L'envie n'est permise que dans deux cas: La première est celui à qui Allah a donné la connaissance du Coran et qui se consacre à sa lecture la nuit et le jour. La deuxième est celui à qui Allah a donné la fortune et qui la dépense dans le sentier d'Allah.*» (Al Boukhari, Tawhid, 45)

De tout cela on comprend que l'argent et les biens peuvent être soit une tentation, soit un moyen de rentrer au Paradis.

En fait, celui qui sait comment partager sa richesse avec les nécessiteux est atteint par les douceurs de la paix intérieure, de l'amour des autres et d'être aimé par eux. Une telle personne, du fait des douas venant du cœur de ceux qu'il a ravis, esquive facilement les problèmes et n'est pas facilement submergé.

ii. Les Amis

L'ami est celui avec qui nous avons du plaisir à être rassemblé, dont nous voyons l'amour et l'attention et dont nous sentons proche. L'homme se rapproche de celui qui a un tempérament et un caractère lui ressemblant puis devient camarade et enfin son ami. Leurs similitudes augmentent progressivement. Voilà pourquoi, il est dit : « Dis-moi qui est ton ami, je te dirai qui tu es. »

Notre Prophète bien-aimé Muhammad Mustafa r a dit : « *L'homme est influencé par le style de vie de ses amis alors qu'il fasse attention avant de choisir son ami.* » (Abou Daoud, Adab 16)

Cela veut dire qu'une personne ayant une bonne morale affectera positivement ses amis et que celui qui a une mauvaise morale affectera négativement ses amis.

Notre Prophète bien-aimé Hazrat Muhammad Mustafa r a dit: « *L'exemple du bon compagnon et du mauvais compagnon est comme celui qui porte du musc et le forgeron. Celui qui porte du musc ou bien il te fait un cadeau de son parfum, ou bien tu lui en achètes, ou bien tu profites de sa bonne odeur. Quant au forgeron ou bien il brûle tes vêtements, ou bien tu sens de sa part une vilaine odeur.* » (Müslim, Birr, 146)

Nous nous sentons oppressés et mal à l'aise à côté d'une personne impétueuse, impatiente, intolérante et inquiète et au contraire à l'aise et détendu à côté de quelqu'un patient, tolérant et compréhensif. Un ami têtu, impoli et égoïste nous dérangera alors que nous apprécierons un ami naïf, poli et loyal. Un ami irresponsable et irréfléchi aux mauvaises habitudes nous guide vers le mal alors qu'un ami croyant et sincère nous aidera à atteindre le bonheur dans les deux mondes.

Notre Prophète r a déclaré : " *Les meilleurs amis auprès d'Allah sont ceux qui se comportent le mieux avec leurs amis.* " (At Tirmidhi, Birr, 28), alors l'amitié ne doit pas mener l'un à entraîner la perte de l'autre mais au contraire à le préserver de la perte.

Se lier d'amitié avec une personne intelligente, équilibrée et mentalement en bonne santé apportera la paix et le bonheur. Les amis peuvent se fondre mutuellement tout comme l'eau prend la forme du récipient.

iii. Le Climat et Les Catastrophes Naturelles

Le mot climat signifie à la fois la température la pression atmosphérique, les précipitations, l'ensoleillement, l'humidité et la vitesse du vent. Il correspond à la distribution statistique des conditions de l'atmosphère terrestre dans une région donnée pendant une période de temps donnée. En général les types de climat observés sur la terre sont répartis en fonction de leur caractéristique en trois groupes que sont les climats dits chauds, tempérés ou froids .

Le climat ne se limite pas à influencer l'agriculture, la structure économique et les formes côtières mais il influence aussi le caractère, le mode de vie, le choix alimentaire et la santé des personnes vivant dans cette région. autrement dit il influence le caractère et la structure mentale des individus.

C'est humain d'étouffer quand il fait chaud, de s'abriter quand il fait froid, d'être affecté quand il pleut, de s'enthousiasmer quand il fait beau, c'est-à-dire d'avoir des comportements variables en fonction des conditions climatiques.

Il est naturel que les gens qui vivent dans le climat froid et dur soient dynamiques, résistants et plein d'entrain car pour se réchauffer quand il fait froid il est nécessaire d'être plus dynamique. Plus d'actions implique une constitution plus solide. Comme il faut toujours se défendre face aux difficultés, on peut dire que les gens vivant dans ces climats peuvent être un peu insensibles.

Il ne faut pas non plus s'étonner que les gens vivant dans les climats chauds soient lambins et irritables. Dans le climat chaud, la mobilité diminue. L'homme a besoin de plus d'eau et de repos pour compenser son énergie perdue.

Les gens qui vivent dans les régions où les conditions météorologiques sont variables sont plus prudents alors que ceux qui vivent dans le climat tempérés sont plus tolérants et tranquilles.

Au-delà de ça, nous savons combien les catastrophes naturelles et le changement climatique influent sur la psychologie humaine. Les tremblements de terre, les inondations et les ouragans sont des catastrophes qui, sans aucun doute, provoquent des troubles mentaux chez les enfants. Le stress, le désespoir, la dépression, la révolte sont des états dans lequel tombent plus spécialement les gens dépourvus de croyance.

c) Les Maladies

La maladie est une indisposition physique qui perturbe l'équilibre du corps à cause d'une défaillance de l'organisme et un état perturbant l'équilibre et la force de l'homme qui, devant cette situation, se voit affecté spirituellement.

La limite de patience d'un malade tombe, sa résistance diminue, sa sensibilité augmente. Il faut alors être plus prudent lorsqu'on parle avec un malade. Le malade est plus fragile qu'un homme en bonne santé, il se fatigue plus rapidement et peut réagir inhabituellement.

Bref, la maladie perturbe non seulement l'équilibre physique de l'organisme mais aussi l'équilibre mental. Une malade se rend compte de sa faiblesse et sent plus intensément qu'il a besoin des autres. Dans ces périodes de temps, les malades ayant des compagnons polis, aimables, expérimentés et solides, peuvent surmonter plus facilement leur état.

3- LES EFFETS DE LA SANTÉ MENTALE SUR L'HOMME

a) L'Aspect Physique

L équilibre et le bonheur sont visibles sur le physique des gens en bonne santé mentale. Une âme tranquille, exempte d'ennuis, de querelles internes, de révolte a une influence positive sur l'apparence physique. L'homme doté d'un esprit paisible porte le désir et a la force de prendre le temps de s'occuper de lui.

Il vous arrive parfois, d'êtres gênés intérieurement et de ne même pas vouloir prendre un bain, vous peigner ou repasser vos vêtements. C'est en général un facteur qui diminue la capacité physique et qui chez certaines personnes provoque l'excès ou le manque d'appétit. En somme, il est probable que celui qui a des problèmes mentaux ait une apparence physique malade, négligée et hirsute.

La force des muscles petits et grands n'est pas liée qu'à l'alimentation mais aussi à l'état moral. La luminosité de la peau, la lueur des yeux augmente grâce aux bons sentiments. Un homme qui a rencontré des événements ennuyeux ou des catastrophes naturelles, ne pense pas à ses habits ou à son apparence. Bref, la sérénité de l'âme nous est nécessaire pour notre concentration sur les besoins physiques tandis que répondre aux nécessités physiques est nécessaire pour que notre âme soit sereine.

Les muscles du visage d'un homme triste extériorisent son état. L'expression corporelle d'une personne en liesse est conforme avec sa joie. Le corps de celui qui est sûr de lui est droit, alors que les épaules d'un autre sont généralement affaissées. Notre état d'esprit se reflète dans notre physique. Un homme expérimenté peut prédire avec précision les sentiments d'un autre en fonction de son apparence.

L'expression du visage d'un jaloux est différente de celle d'un homme abstinent. Le regard d'un homme désespéré est différent de celui d'un homme plein d'espoir. On peuts dire que notre condition physique est en quelque sorte le miroir de notre âme car nos positions, vêtements, mimiques, marche et nos langage de corps se forment par rapport à notre état d'esprit.

Plusieurs problèmes physiques tels que la fatigue, les douleurs, la perte d'appétit, les troubles du sommeil et la perte de goût sont étroitement liés à une mauvaise santé mentale.

b) L'Aspect Social

Un homme mentalement sain cohabite parfaitement avec son entourage social même sans partager ses idées. Respecter les idées et les choix des autres, pouvoir accepter les différences, être tolérant et mature sont les attitudes qui correspondent aux vertus des hommes mentalement sains et équilibrés. Les relations sociales exigent le salut, la sensibilité à l'environnement, la communication écrite ou orale qui sont des actes d'un esprit serein. Nous avons déjà dit que les âmes qui se connaissent mutuellement dans le monde spirituel (bezm-i ezel) s'unissent alors que les autres se séparent. Les âmes, qui devraient déjà être familières, auront des difficultés dans ce monde si elles sont malades.

Un individu qui a confiance en lui est clair et ouvert à l'opposé de celui qui est replié sur lui-même qui est fermé lorsqu'il s'exprime.

Dans les environnements sociaux où il faut comprendre et être compris c'est-à-dire s'accorder avec les autres, la confiance en soi a une importance capitale. Un esprit malsain sera réticent à être avec les autres dans ces environnements sociaux. Plusieurs problèmes psychologiques comme l'irritabilité, la solitude, l'absence de réponse ou des réactions extrêmes, le malheur, le désespoir influencent négativement les relations sociales et influent sur le taux d'assimilation dans les environnements sociaux.

c) L'Aspect Sexuel

Un homme qui a une bonne santé mentale adopte des choix sexuels corrects. Celui qui a assumé les implications de son genre est une grâce pour son entourage car il est heureux lorsqu'il répond aux exigences de ces rôles.

Une femme mentalement en bonne santé accomplit avec bonheur les tâches liées à son état de femme, dans son entourage, sa maison, sa zone privée/intime de la même façon qu'un homme mentalement en bonne santé exécute heureusement les tâches associées au fait d'être un homme.

L'esprit d'une personne sexuellement épanouie, est affecté positivement par cet état.

Les hommes élevés comme une fille ou les femmes élevées comme un garçon, vivent une situation de conflit car ils ne se sentent ni fille ni garçon.

d) L'Aspect Psychomoteur

Le mouvement corporel se produit continuellement grâce à l'action associée des muscles et des articulations. Le cerveau, le cœur et les autres organes influencent plus ou moins nos mouvements. Des effets psychologiques expliquent le fait que des gens ne puissent pas se mouvoir alors qu'ils sont physiquement en bonne santé.

L'être humain est une créature qui peut s'affaisser à cause de la tristesse et se renforcer avec l'espoir et la joie. C'est pour cela que les personnes qui ne sont pas mentalement en bonne santé s'affaiblissent et n'arrivent même pas à marcher.

Comme c'est le cas dans tous les domaines, l'équilibre est important pour les mouvements. Un homme heureux peut parfois faire des mouvements étranges et un homme être affligé au point de ne pas pouvoir manger.

L'âme invisible et immatérielle se montre ainsi. Nous ressentons l'âme, que nous ne voyons pas, par son effet sur notre corps et sur nos activités. D'autre part, même dans les moments les plus tristes, la personne doit essayer de se réconforter et de s'animer. En fait, l'âme affecte positivement ou négativement nos mouvements et est une essence qui s'affermit quand on s'anime.

Lorsque nous sommes en colère, nous serrons les poings, une fois soulagés nous détendons nos muscles. Lorsque nous voulons obstinément imposer quelque chose, nous tapons du pied. Lorsque nous nous défendons instamment, nous fronçons les sourcils.

En bref, nos émotions forment nos actions ou nos actes dénoncent nos émotions.



e) L'Aspect Mental

L'essence de l'homme, qu'on peut définir comme étant l'esprit, est un miraculeux dépôt de données dans lequel nous gardons de multiples informations et expériences privées ou publiques et archivons des connaissances théoriques ou pratiques. Par ailleurs l'esprit signifie à la fois notre pouvoir de compréhension et de perspicacité. La perception et la réflexion se réalisent par l'esprit. Ainsi donc avec l'esprit nous tirons des enseignements et accumulons de l'expérience à partir des évènements que nous avons vécus.

L'activité de l'esprit est mentale autrement dit elle est spirituelle.

Un homme en bonne santé mentale détecte et interprète correctement les événements, paroles et images alors que les interprétations et perceptions des malades mentaux souffrant de maladies telles que la schizophrénie ou la paranoïa, sont malheureusement malsaines. Les malades mentaux réagissent avec excès et instabilité face des évènements comme entre autres la mort, la séparation ou la critique négative.

Celui qui a une perception faible et une conscience floue n'est pas spirituellement sain et pacifique parce qu'il ne peut pas évaluer correctement les événements à l'inverse de ceux qui ont une conscience ouverte et une perception forte, dont les appréciations sont généralement exactes.

Les gens chatouilleux, méfiants et penauds ont du mal à réfléchir, à examiner objectivement les faits et à trouver des solutions convenables.

Cela signifie que la sérénité de l'âme est un facteur qui permet à l'esprit, aux récepteurs, aux perceptions et aux évaluations d'être clairs.

4- LA PROTECTION DE LA SANTÉ MENTALE

L'âme qui est l'essence et le noyau de l'être humain, est un trésor très précieux enveloppé dans son fourreau qu'est le corps. Le trésor doit être bien protégé. L'âme gardée et mise à l'abri des pertes, dommages et maladies trouve la paix et est satisfaite.

Combien de personnes se dirigent vers les drogues afin de sauver leur âme de la noyade, et combien d'autres recherchent le bonheur dans les mauvais endroits, alors que la plus belle et aisée recette du bonheur est une croyance ferme.

a) La Croyance Ferme

L'homme, qui est besogneux et imparfait, nait dans le besoin de compter sur une force et sur quelqu'un plus fort que lui. La foi c'est être sincèrement lié à une pensée. Ce lien efface la nécessité de chercher des arguments rationnels et conduit l'homme à l'engagement inconditionnel.

Accepter en affirmant en toute sérénité que “ce qu’il dit est vrai” est un état de confiance que la croyance apporte.

Il est clair que la croyance dans la vérité guide vers elle et que la foi dans l’erreur guide vers elle. Sur ce point les fondations (humaines, matérielles ou abstraites) de la croyance de l’homme sont très importantes. De tous temps, de nombreuses gens, à l'instar des évolutionnistes qui disent être descendants des singes, des réincarnationnistes qui pensent revivre une autre vie la mort, des athées qui nient l'existence d'un Créateur, des satanistes qui adorent satan (et les croyants dans de nombreuses autres croyances pathétiques et perverties) etc… tous ont cru à des absurdités. .

Quand on parle de foi à un Musulman, la croyance en Allah Y et en Son Messager r et le devoir de satisfaire aux exigences de cette croyance vient à son esprit. Celui qui y parvient sera heureux dans ce monde et dans l’au-delà car la croyance donne la tranquillité, la sérénité et le bonheur. Celui qui est croyant aime pour et donne pour Allah Y. Son self contrôle se développe parce qu’il est responsable devant son Seigneur et non pas devant les autres. Il fait également attention à ses mouvements même s’il n’y a personne autour de lui. Le croyant ne désespère jamais. Même dans les cas les plus difficiles, il cherche refuge auprès de son Seigneur et patiente. Celui qui a cette foi est fort, stable et solide. Celui qui croit en Allah U et en Son Messager r n’est pas injuste, ne dit pas de mots vides, n’accomplit pas de mauvaises actions. S’il fait une erreur, il se repent et fait des bonnes œuvres car il espère le pardon. Un homme croyant n’est pas détruit par la mort d’un proche parce qu’il croit dans l'éternité et donc que la mort n’est pas une fin en soi.

Notre Prophète bien-aimé r a dit : *“L’islam est bâti sur cinq choses : l’attestation qu’il n’y a pas d’autre divinité qui mérite d’être adorée si ce n’est Allah et que Muhammad est le Messager d’Allah, accomplir la prière, s’acquitter de la zakat, jeûner le ramadan et le hajj”* (Al Boukhari foi 1)

Et selon un autre récit: “*Vous n’entrerez pas au Paradis tant que vous ne serez pas croyants ; et vous ne serez pas de [parfaits] croyants tant que vous ne vous aimerez pas mutuellement. Ne vous montrerai-je pas ce qui amènera l’amitié entre vous ? Répandez le salâm parmi vous.*” (Mouslim, foi 93)

Cela veut dire que la foi est impérative pour entrer au paradis. Nous pouvons penser que c’est de vivre sereinement dans les deux mondes. Parce que celui qui a la foi trouve le bonheur dans ce monde grâce à l’agrément d’Allah U et la sobriété.

Les gens du Feu crieront aux gens du Paradis :

«***Déversez sur nous de l’eau, ou de ce qu’Allah vous a attribué.*» «*Ils répondront : Allah les a interdits aux mécréants.***» (A’râf, 50)

L'analyse de ce verset montre que son contenu est aussi valable dans ce monde. De nos jours, plusieurs personnes qui ne croient pas à Allah I et à Son Messager r mènent une vie troublée loin de l'aisance et du repos sous l’influence du diable et de leurs Nafs.

Plusieurs maux tels que la fornication, le vol, l’homicide, l’effronterie sont présents dans nos sociétés à cause de ces personnes qui ne craignent pas Allah Y et ne jouissent pas du climat paisible de l’Islam.

Il faut alors s'efforcer de sauver sa vie d'ici-bas et dans l'au dela en s'accrochant à une croyance ferme et de ne pas tomber dans l'abîme. La santé mentale et la sérénité en dépendent. Il est impossible que celui qui ne se préoccupe pas du Licite et de l'illicite en vivant selon ses désirs et ne connaîssant aucun limite, soit en paix. Ce fait dont des exemples sont manifestes dans l'histoire et de nos jours est la plus grande leçon qui guide l'homme avisé vers son Seigneur.

Tout comme un produit utilisé selon le mode d'emploi fait par le fabricant fonctionne bien, l'homme qui vit selon les recommandations coraniques de son Créateur et prend Muhammad Mustafa r comme modèle de vie mènera une vie heureuse et paisible. Une foi ornée d'une bonne morale et de bonnes actions est d'une valeur inestimable.

b) Le Culte

Le culte, condition du renforcement et la pérennité de la foi,nécessite l'accomplissement des ordres d'Allah Y et l'abstention de Ses interdictions. Les actes d'adoration doivent être réguliers et continus avec l'intention exclusive d'obtenir l'agrément d'Allah Y.

L'invocation, essence de l'adoration, consiste à ouvrir ses mains, exprimer ses besoins et chercher un remède à ses douleurs en les expliquant. Un serviteur qui ouvre ses mains vers son Seigneur, devient plein d'espoir et souriant.

Au contraire celui qui n'ouvre pas ses mains, ne place pas l'adoration d'Allah U dans sa vie, encours les tourments éternels comme l'a dit notre Seigneur dans le Saint Coran:

"...Ceux qui, par orgueil, se refusent à M'adorer entreront bientôt dans l'Enfer." (Mü'min, 60)

Cela nous montre quel'adoration est la chance des serviteurs humbles qui connaissent leurs limites. Ces gens gagnent des rémunérations auprès d'Allah Y en fonction de leurs sincérités et trouvent le bonheur dans ce monde et dans l'au-delà.

Puisque l'adoration est si importante, voyons comment adorer notre Seigneur:

i. La Salat

La prière (Salat) est un devoir obligatoire à tout Musulman. C'est-à-dire qu'il est inconcevable d'être Musulman sans la prière.

La propreté en est la première condition. Celui qui veut l'accomplir purifie premièrement son corps et l'endroit où il va l'accomplir. Nous avons déjà mentionné comment la propreté influence positivement l'âme. A cet égard, la Salat signifie la purification et le soulagement cinq fois par jour.

Une autre condition de la Salat est l'intention. Celui qui a l'intention d'accomplir la Salat pour l'agrément d'Allah, se dirige vers la Qibla, suspend toutes les choses temporelles et se dirige vers l'agrément d'Allah. Cette pause repose le corps et l'âme. Faire des pauses régulières cinq fois par jour est un facteur qui rend l'homme beaucoup plus productif à tous les égards. Celui qui est productif atteint le succès et l'homme réussi sera sans doute heureux.

L'heure est importante pour la Salat. Aussi un Musulman, pour que sa Salat soit authentique, doit donner de l'importance au temps et être ponctuel. Celui qui atteint cette qualité supérieure commence à vivre d'une façon régulière et rend sa vie abondante.

Au-delà de tout cela la Salât est une dette de servitude envers notre Seigneur qui nous rapproche de Lui.

C'est ce qu'Il dit dans ce récit divin (Hadith Qudsi) :

"Celui qui se fait l'ennemi de l'un de Mes bien-aimés, Je lui ai effectivement déclaré la guerre. Mon serviteur ne s'est jamais rapproché de Moi par une œuvre plus aimable à Moi que par les obligations que Je lui ai imposées .Mon serviteur ne cesse de se rapprocher de Moi par les actes surérogatoires jusqu'à ce que Je l'aime. Une fois que je l'ai aimé. Je deviens son ouïe avec laquelle il entend, sa vue avec laquelle il voit, sa main avec laquelle il combat et son pied avec lequel il marche. S'il Me demande alors quelque chose, Je la lui donne, et si se met sous Ma protection, Je la lui accorde." (Al Boukhari, Rikak, 38)

Cela nous montre que la Salat donne la paix car elle rapproche le serviteur de son Seigneur.

"***En vérité la Salât préserve de la turpitude et du blâmable***." (Al Ankabout, 45).

C'est-à-dire, que grâce à sa cette qualité protectrice, elle est une barrière contre toute sorte de malice qui peut tenter l'âme.

Du reste la Salat est une expiation pour les péchés.

"*Celui qui fait des ablutions intègres, se rend pour faire une prière prescrite, concentrant bien et faisant correctement ses rak'às, cela expiera les péchés qu'il a commis avant cette prière tant qu'on a évité les péchés capitaux. Et cela sera valable pour l'éternité."* (Mouslim, Purification, 7).

L'âme qui se débarrasse du poids des péchés, atteint la tranquillité et le bonheur.

ii. Le Jeûne

Le jeûne est un acte de dévotion obligatoire pour chaque musulman durant le mois sacré de Ramadan et jeûner en dehors du mois de Ramadan est très vertueux.

Voyons comment le jeûne influence la santé mentale à partir du premier verset coranique concernant le jeûne:

"Ô les croyants ! On vous a prescrit as-Siyâm comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous, ainsi atteindrez-vous la piété." (Al Baqara, 183)

L'expression, ainsi atteindrez-vous la piété signifie maitriser sa Nafs et les sensualités et se raffermir contre les péchés. Notre Prophète r a dit selon un rapport d'Abou Hourayra t :

« Le jeûne est un bouclier (contre le feu et l'Enfer). Quand l'un de vous jeûne, qu'il s'abstienne de dire des choses obscènes et d'élever la voix. Si quelqu'un l'insulte ou le provoque au combat, qu'il se contente de dire : «Je suis en état de jeûne». (Al Boukhari Le Jeûne 9).

Le jeûne est donc un acte d'adoration qui nous guide vers la paix et nous évite les bagarres et les disputes. En réfrénant les désirs charnels, la colère, l'ambition, le jeûne guide l'âme, à qui il rappelle sa faiblesse, vers la sérénité et vers d'autres vertus telles que la partage des angoisses d'autrui, la compréhension de l'état d'un pauvre incapable de trouver sa nourriture et la connaissance de la valeur des bienfaits reçus.

Il serait étonnant de voir un homme qui jeûne, être égoïste et insensible. Parce que l'attitude du jeûneur au sein de son environnement social se perfectionne et les commentaires et points de vue positifs se développent. Cela occasionne l'augmentation du respect et de l'affection envers cette personne.

Le Sahur et l'Iftar sont des activités sociales qui groupent les familles en communautés. Les invitations pour l'Iftar durant le mois de Ramadan aident à consolider le sentiment de générosité et d'amitié. Rassasier un musulman affamé est une des plus directes routes vers le bonheur dans les deux mondes.

iii. La Zakat

La Zakat est un acte d'adoration financier qui stipule que les Musulmans riches sont tenus de partager 2,5% de leurs biens avec les pauvres. Le mot Zakat est traduit par purification, dignité et l'abondance. Car le bien pour laquelle la Zakat est acquittée prolifère.

"...Et toute dépense que vous faites [dans le bien], Il la remplace..." (Saba, 39).

"Et accomplissez la Salat, et acquittez la Zakat... "(Baqara, 43).

Du fait que, si nous sommes riches, les pauvres ont un droit sur nos biens nous devons leur donner leur droit même s'ils demandent ou pas car:

"D'autres ont reconnu leurs péchés, ils ont mêlé de bonnes actions à d'autres mauvaises. Il se peut qu'Allah accueille leur repentir. Car Allah est Pardonneur et Miséricordieux. Prélève de leurs biens une zakat par laquelle tu les purifies et les bénis, et prie pour eux ..." (Tawbah 102-103).

"Allah a préparé pour eux (les Musulmans et les Musulmanes) un pardon et une énorme récompense." (Al Ahzab, 35).

C'est pour toutes ces raisons que la Zakat apaise l'âme du Musulman.

Un homme qui n'est pas égoïste et n'oublie pas que les pauvres ont un droit déterminé sur ses biens, sera heureux et serein.

A l'opposé celui qui n'agira pas ainsi ouvrira la voie à des malaises dus à la jalousie des autres.

iv. Le Pèlerinage



Le pèlerinage est un acte d'adoration social qui ouvre les portes du paradis à condition qu'il soit fait conformément à ses conditions.

A ce sujet Abou Hourayra t rapporte encore : «J'ai entendu le Messager de Dieu r dire: *«Celui qui fait le pèlerinage sans commettre ni immoralité, ni dévergondage, retourne (chez lui) aussi pur que le jour où sa mère l'a mis au monde»* (Al Boukhari, Hac, 4).

«...Le pèlerinage pur de tout péché n'a d'autre récompense que le Paradis. » (Al Boukhari omra 1).

Puisque la patience montrée pendant le pèlerinage permet de faire ressentir la paix du paradis et conduit à plusieurs délices c'est une des plus grandes aspirations de chaque musulman dont l'âme se soulage grâce aux effets positifs du climat serein du pèlerinage.

v. L'Aquiescement et La Confiance (dans l'abandon)

Acquieser c'est accepter avec plaisir. L'homme sera content s'il accepte les faits auxquels il est confrontés. A l'inverse l'objection et l'interrogation permanentes deviennent très fatigants.

Il y a du bien dans chaque épisode de notre vie. Il se peut qu'on ait de l'aversion pour une chose alors qu'il s'y trouve du bien et il se peut qu'on aime une chose alors qu'elle contient du mal pour nous. Il faut alors une observation attentive, une contemplation intensive et une grande patience. Le consentement est un niveau très précieux auquel chaque Musulman doit aspirer.

Parce que le Musulman croit fermement que c'est Allah I qui fait tout, qu'il y a une puissance infinie derrière toutes les raisons, que le bien et le mal viennent d'Allah I il croit ainsi au destin.

Cette croyance lui fait dire pendant les épreuves même les plus difficiles :

-Mon Seigneur! Je n'ai pas compris, mais Tu sais que je ne sais pas. Je ne suis pas persuadé, mais c'est Toi qui a la connaissance et la miséricorde infinies. Je n'ai pas compris la vertu, mais Tu es le propriétaire de tous les secrets. Alors bien que cela soit une épreuve difficile pour moi je crois que c'est une opportunité que Tu m'as offerte pour que je puisse me rapprocher de Toi. Aide-moi donc pour que je sois content et satisfait sans révolte et sans objection. Offre-moi la foi grâce à laquelle je pourrais Te faire confiance sur le résultat après avoir fait tout ce que je peux faire.

En bref, l'acquiescement est la bonne volonté du serviteur montrée à son Seigneur. C'est le fait de ne pas chercher une faute ou une erreur dans ce qu'Allah U fait ce qui amène la pleine sérénité.

L'acquiescement (dans l'abandon) c'est renvoyer à Allah I l'étape qui suit la précaution. C'est-à-dire que l'homme fait tout ce qu'il peut pour éviter d'un dégât ou pour accomplir une tâche. Il se réjouit du résultat positif car il a fait tout ce qui est nécessaire. Si un échec survient il sera quand même serein parce qu'il aura fait tout ce qu'il devait faire.

L'acquiescement (dans l'abandon) commence par la croyance à l'existence d'une puissance supérieure. Parce que l'homme croit qu'il peut faire tout par son propre effort alors que la décision d'Allah U est suffisante pour changer la mesure du serviteur. La mesure n'est valable que si elle est conforme à la décision d'Allah U. Accepter cette situation est la condition de la foi qui d'ailleurs aide à connaitre ses limites et se protéger de l'égoïsme.

Un homme qui est habitué de dire "Moi, moi !" est en danger d'orgueil du fait de ces succès et en danger de désespoir provoqué par ses échecs. Une telle situation n'est pas raisonnable à l'égard de la santé mentale et du développement positif du caractère.

vi. Le Changement de Lieu

Il est bon d'aller de temps en temps dans des lieux différents pour rafraîchir son esprit à la seule condition que l'endroit choisi soit pur (personne ne peut trouver du bien dans un espace étouffant et ennuyeux).

L'âme ne peut réellement se soulager que dans des endroits loin du péché, de la malice et de la laideur. En d'autres termes pour soulager son âme il est bon d'aller dans les endroits où les péchés ne sont pas commis par exemple les mosquées ou les musées, ou rendre visite à ses proches, ou bien encore voyager.

La vie de l'homme devient monotone quand il va toujours dans les mêmes endroits, parle avec les mêmes personnes et fait face aux mêmes panoramas aussi il est important de partir voir d'autres lieux pour briser cette monotonie. Pour être efficace ce changement de lieu ne doit pas entraîner des dépenses prodigales et par exemple il est possible de partir pique-niquer ou faire de petites modifications dans sa résidence à faible coût.

En fait le soulagement réel s'obtient en se rapprochant d'Allah I en contemplant ce qu'il a créés et en L'évoquant car Il l'a dit dans le Coran:

« ***…N'est-ce point par l'évocation d'Allah que se tranquillisent les cœurs ?*** » (Ra'd, 28)

Nous devons donc toujours nous rappeler de ce verset et nous efforcer d'être heureux par l'évocation d'Allah I .

vii. Les Passe-temps (Loisirs)

S'occuper d'activités différentes en dehors de la routine, aide la personne à continuer avec courage son travail. En fait le repos véritable s'acquiert en passant d'une tâche à une autre. Les occupations différentes nous permettent de nous reposer sans gaspiller de temps.

Des activités telles que la photographie, la cuisine, le tricot, la couture, le tourisme culturel, la visite des proches, le jardinage,la péche, la lecture, l'écrire, délassent et renforcent à la fois le corps et l'esprit.

S'occuper de ce genre d'activités pendant le temps restant des tâches routinières, développe l'esprit et le côté productif. L'homme productif se débarrasse de la dépendance des autres et devient utile aux autres. Cette situation aide au développement du sentiment de confiance et de préciosité. D'autre part, les hobbys sont très profitables pour se protéger des pensées inutiles et des suspicions. Ceux qui s'occupent des bonnes actions se protègent des mauvaises actions.

Il faut donc dégager du temps en dehors des tâches routinières pour ces activités dites loisirs (ou passe-temps) car se découvrir d'autres capacités et les utiliser pour l'agrément d'Allah U est un acte d'adoration important et précieux qui ne peut qu'influencer positivement notre santé mentale.





LECTURE



LES MAINS DOIVENT TRAVAILLER



Ce jour-là, elle est partie à la réunion avec des aiguilles à tricoter et des pelotes de laine à la main. Elle avait comme d'habitude une tenue élégante et soignée. Elle s'assit à la place qu'on lui montra. Dans l'assistance en dehors des têtes familières, il y avait des femmes qu'elle voyait pour la première fois.

Un fois que tout le monde prit sa place, elle commença à tricoter son pull-over tout en suivant la conversation. Elle écoutait la plupart du temps mais parfois elle partageait son opinion .

Après les exposés et les présentations, le thé fut servi avec des délicieux biscuits. Comme tout le monde elle but le thé et goûta les biscuits toute heureuse d'avoir pu avancer son tricot.

Pendant que le temps passait une jeune fille l'avait toisé sans qu'elle la remarque, occupée qu'elle était par son tricotage.

La jeune fille vint à côté d'elle à la fin de la réunion et lui dit:

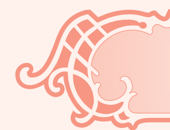
« Tout était parfait et agréable mais je ne comprends pas comment une femme comme vous qui a une belle carrière puisse faire un travail manuel. Vous avez écrit de nombreux livres, vous donnez des conférences, je vous avais imaginé autrement. Tricoter ne convient pas à quelqu'un comme vous. »

L'écrivain sourit et répondit ainsi à la jeune fille qui en fut ébahie :

« Vraiment ? Je ne vais nulle part sans mon tricot. C'est mon ornement. Vous n'avez fait que parler et écouter alors que moi j'ai fait travailler mes mains. Tout en écoutant et parlant je produis avec mes mains, ainsi je profite au maximum du temps. Car en fait les oreilles sont faites pour écouter, la langue pour parler et les mains pour travailler. «

La jeune fille réfléchit aux paroles de cette personne qu'elle aime. Oui, dit-elle, si je m'occupais d'une activité que j'aime, je n'aurais pas de temps pour avoir des idées inutiles sur quelqu'un que j'aime. Elle a raison. Il faut occuper la main, la langue et le cœur avec de bonnes actions. De cette manière on repose son âme et cesse les paroles inutiles du Nafs.

Quelques semaines plus tard, la jeune fille vint à la réunion avec des aiguilles à tricoter et de la laine. L'écrivain avait terminé sont pull-over et le portait. En se voyant les unes les autres, elles se sourirent respectueusement.



DEBAT

La santé mentale influence tous les autres domaines de développement.

Le développement sain ou malsain influence aussi la santé mentale.

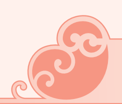
Répartissez vous en deux groupes et débattez pour savoir qu'est-ce qui a la plus grande influence.

RECHERCHE

Partez dans une clinique psychiatrique et observez les patients.

Déterminez comment une âme malade a une influence sur les comportements et quelles différences il y a entre une personne en bonne santé mentale et une autre qui ne l'est pas.

A la fin de ces constats, écrivez un article intitulé Remerciement (à Allah Ta'ala).



ACTIVITE



Faites un programme de voyage pour le week-end et changez de lieu.

A votre retour écrivez un article sur les effets du changement de lieu sur votre âme et partagez-le avec vos amis.



1. La santé mentale c'est:

a) Etre en paix avec soi-même, son environnement, son Créateur et son destin.

b) Etre généralement heureux.

c) Etre en colère contre une personne correcte dans un lieu correct.

d) Avoir des sentiments d'affection et d'affinité.

2. Quel affirmation est correcte ?

a) L'homme en bonne santé mentale a de bonnes relations avec tout le monde.

b) L'homme en bonne santé mentale est aussi en bonne santé physique.

c) Les âmes qui se connaissent s'accordent et celles qui ne se connaissent pas se séparent

d) Aimer quelqu'un d'autre montre que soi-même n'est pas le signe d'une bonne santé mentale.

3. Quel facteur personnel n'affecte pas la santé mentale?

a) Les Caractéristiques.

b) La Confiance.

c) Les Habitudes

d) L'Argent

4. Quelle affirmation est correcte?

a) Une personne ambitieuse et sensible sera obsessive et contractée à cause de ce qu'elle n'a pas pu obtenir.

b) Il est suffisant d'avoir confiance en soi et non de faire confiance à ceux avec qui on travaille.

c) La phrase "Les personnes qui sont forcées à travailler dans un domaine qu'elles ne connaissent pas ne seront pas assez productives." est incorrecte.

d) Si un homme découvre ses capacités et remarque où, quand, comment et pour qui il peut les utiliser et qu'il assume une mission conforme à ses compétences il sera alors heureux et confiant.

5. Le sentiment de confiance de base se développe à l'âge de …… à ….. ans.

a) 0 à 6

b) 7 à 12

c) 0 à 2

d) 12 à 15

6. Quelle affirmation est incorrecte ?

a) Les erreurs sont des expériences pour se perfectionner et se développer.

b) Le sentiment de confiance est précieux sauf s'il amène l'homme vers l'orgueil.

c) Une personne ambitieuse et sensuelle sera obsessive et contractée à cause d'une chose qu'elle n'aura pas pu avoir.

d) Le contentement de l'homme risque de ne pas le protéger contre le dépassement de ses limites et l'aspiration à l'illicite (Haram).

7. La santé mentale est sous l'influence de facteurs environnementaux. Qu'est-ce qui a un effet sur la santé mentale?

a) La prière du pauvre

b) L'habitude de dormir tard

c) Etre ambitieux

d) Les suspicions

8. Quel facteur ambiant n'affecte pas la santé mentale ?

a) L'argent et les biens

b) Le climat

c) Les maladies

d) Le sentiment de confiance

9. Quelle influence a la santé mentale sur l'état physique ?

a) Ne pas pouvoir parler en public

b) Ne pas pouvoir développer des choix et comportements conformes à son rôle sexuel.

c) Etre toujours fatigué et sans appétit.

d) Etre instablement dynamique

10. Plusieurs facteurs sont efficaces pour la protection de la santé mentale. Qu'est-ce qui n'est pas un de ces facteurs ?

a) Une croyance ferme

b) Avoir de l'appétit

c) Les prières

d) Le changement de lieu

11. ………… est une pensée étroitement liée à un état de ……

a) La confiance / sérénité

b) La croyance/ confiance

c) La foi / prière

d) L'affection / santé

12. Quel élément spirituel ne protège pas la santé mentale ?

a) Les prières
b) La croyance
c) Les hobbys
d) Le consentement et la résignation

13. Quelle activité est la plus efficace pour tranquilliser le cœur et influencer positivement la santé mentale ?

a) Les hobbys
b) Le changement de lieu
c) L'évocation d'Allah
d) Etre accepté

14. Quelle affirmation se rapporte à l'effet de jeûne sur la santé mentale ?

a) Il nous délasse en nous permettant de faire des pauses.
b) Il nous aide à ressentir la faim et à remercier à notre Seigneur pour les bienfaits qu'Il nous a octroyés.
c) Un Tawaf exempt de péché et de révolte contre Allah ajoute la bonté à l'âme et à la morale.
d) Il purifie nos biens, il nous empêche d'accumuler égoïstement des biens.

15. Quelle des phrase concernant la santé mentale est incorrecte ?

a) Une âme prenant en considération les ordres et interdictions d'Allah ne s'ennuiera pas et ne s'affligera pas, sauf temporellement, et alors son affliction n'atteindra pas le stade de la maladie ou du déséquilibre mental.
b) Allah Ta'ala qui a créé le corps et nous offre une vie via Son souffle, nous a communiqué dans le Saint Coran Ses commandements, Ses interdictions, le vrai et le faux. Il nous a demandé de vivre sans dépasser ces limites. Vivre dans la voie du Coran et de la Sunna est sans doute la meilleure méthode pour notre corps et pour notre âme.
c) Nos expériences, les gens que nous rencontrons n'influencent que notre corps. Cette influence se réalise à des niveaux différents chez chaque personne.
d) Nos habitudes forment notre attitude, notre comportement et notre réaction face aux évènements. Tout cela détermine nos relations avec les autres. Si ces relations sont saines alors nous aurons une bonne santé mentale.







LES HABITUDES NOCIVES POUR LA SANTE



THEMES

- L'ALCOOL
- LA DROGUE
- LE TABAC
- L'INTERNET
- LA VORACITE ET LA MALNUTRITION
- LES MAUVAIS AMIS
- LA MONOTONIE
- LES MAUVAISES HUMEURS

Allah Y a créé l'homme dans la forme la plus parfaite et lui a enseigné comment il doit la protéger. Si l'homme s'efforce de vivre comme Notre Prophète bien-aimé r qui est le meilleur exemple, s'il peut organiser son sommeil, son alimentation c'est-à-dire toutes les étapes de sa vie conformément à la Sunna, il lui sera alors possible d'atteindre la santé spirituelle.

L'islam a défini et notifié le Halal et le Haram. Ceux qui s'y conforment vivent généralement une vie sereine et saine. Il est un fait établi que ce monde est plein d'épreuves mais celui qui est fort surmonte facilement les problèmes et les difficultés.

L'homme doit se tenir à l'écart des facteurs qui risquent d'abîmer sa miraculeuse structure et d'amenuiser sa puissance. Les substances tels que l'alcool, les drogues amoindrissent les facultés mentales et rendent l'homme pitoyable. Maintenant examinons un par un les habitudes qui nuisent à la santé humaine :

1- L'ALCOOL

"Ô les croyants ! Le vin, le jeu de hasard, les pierres dressées, les flèches de divination ne sont qu'une abomination, œuvre du Diable. Ecartez-vous en, afin que vous réussissiez. Le Diable ne veut que jeter parmi vous, à travers le vin et le jeu de hasard, l'inimitié et la haine, et vous détourner d'invoquer Allah et de la Salât. Allez-vous donc y mettre fin?" (Mâide , 90 – 91)

Par ce verset coranique, Allah I a définitivement interdit l'alcool et le Messager d'Allah r a fourni une indication complémentaire qui est relatée dans le récit qui suit.

Selon Jabir ibn Abdallah t le Messager d'Allah r a dit : *"Tout ce qui est enivrant est interdit. Tout ce qui enivre en grande quantité est interdit en petite quantité."* (At Tirmidhi Livre des boissons 1865)

L'alcool influe négativement sur la santé mentale et physique. Celui qui est ivre perd sa capacité mentale au point de ne pas être conscient de ce qu'il fait et dit. Combien de fois avons-nous été témoins dans le monde de situations douloureuses alors que l'Islam interdit l'alcool qui provoque de tels troubles.

Cette interdiction est d'autant plus catégorique et étendue par ce rapport d'Anas t qui dit que le Messager d'Allah r a dit :

« Allah a maudit dix personnes qui traitent avec l'alcool. Celui qui le distille, celui pour qui il est distillé, celui qui le boit, celui qui le transporte, celui chez qui il est transporté, celui qui le sert, celui qui le vend, celui qui profite de l'argent obtenu par sa vente, celui qui l'achète pour lui-même et celui qui l'achète pour quelqu'un d'autre. » (Ibn-Majah, vol 3, Livre des Intoxicants, Chapitre 30, Hadith No. 3380).

Il est fréquent de voir dans le monde des violences familiales, des accidents de voiture, des délits tels que la prostitution ou des homicides généralement liés à l'alcoolisme.

Au-delà de ces troubles il faut indiquer les nuisances que l'alcool provoque à la santé commeque l'hypertension, l'artériosclérose et le cancer. Il est donc quasi impossible qu'un homme dépendant de l'alcool soit mentalement et physiquement en bonne santé. En ce qui concerne leur santé mentale on ne peut que signaler que ceux qui consomment de l'alcool sont en règle générale caractéristiquement faibles et sensibles ce qui les rend incapables de résoudre leurs problèmes.

Dans ces conditions il est indubitable que la faiblesse de celui qui consomme de l'alcool en connaissant ses inconvénients est dans l'erreur car Allah Y a créé son serviteur et interdit tout ce qui nuit à sa santé. C'est pour cela qu'un homme fidèle et intelligent doit ne pas dépasser les limites définies par son Seigneur pour remplir de bonheur ses deux mondes en obéissant aux ordres et aux interdictions d'Allah I .

2- LA DROGUE

Une drogue est un produit chimique, biochimique ou naturel dont les propriétés anesthésiantes annihilent les capacités humaines à réfléchir ou se mouvoir. Les drogues telles que la marijuana, l'héroïne et l'ecstasy sont de gros monstres qui piègent les jeunes, les adultes et même les enfants.

Ces substances qui influencent négativement tous les systèmes dès leur ingurgitation atrophient la réflexion, les comportements et la compréhension. Elles éloignent l'homme de ses caractéristiques humaines et le rend inutile pour son entourage. La drogue est donc nocive pour la santé du corps et aussi pour la santé mentale.

3- LE TABAC

Le Tabac est néfaste pour la santé du corps car il endommage les systèmes respiratoires et circulatoires et de plus la nicotine qu'elle contient peut entraîner une addiction au tabac.

Malgré ses mauvais effets, la consommation de tabac est une des pires habitudes répandues dans le monde.

Il n'y a pas de disposition spécifique dans le coran ou dans les hadiths sur le tabac mais la logique de l'interdiction de l'alcool est valable pour le tabac. C'est-à-dire que la consommation du tabac au point d'en être dépendant est considéré illicite alors que son utilisation en petite quantité est considérée Makrouh. L'Islam interdit tout ce qui est nuisible.

Parmi les principaux "motifs" qui ont mené à commencer à fumer, on dénombre entre autres les propriétés pharmacologiques de la nicotine, la structure familiale, le niveau de maturité, les traits de personnalité et les événements sociaux.

Parfois les gens commencent à fumer sous l'influence d'un ami ou par curiosité.

La dépendance se développe chez la plupart des personnes et dans ce cas cela devient une habitude indispensable.

Le tabagisme cause plusieurs dommages et les effets nocifs de la cigarette ont été exprimés par les experts, mais en dépit de l'avertissement " Fumer tue" sur les paquets de cigarette, même les médecins sont parfois des fumeurs. Cela nous montre la gravité de la situation.

Un bon nombre de personnes expriment leur malaise sur le sujet mais, tenus par leur dépendance ils ne parviennent pas à s' arrêter de fumer. Pourtant Allah U aide celui qui a une intention sincère et de nombreux fumeurs se sont arrêtés après avoir fumé pendant plusieurs années.

Si l'homme réfléchit au fait que son corps et sa famille sont pour un dépôt venant d'Allah U, qu'il se rende compte que l'argent qu'il dépense devrait servir à l'entretien de sa famille et qu'il réalise les nuisances du tabac pour sa santé et celle de son entourage, il pourra comprendre que le tabac est nuisible et, se trouvant devant ses responsabilités, décidera d'arrêter de fumer.

4- L'INTERNET

L'Internet est un système d'interconnexion de machines qui constitue un réseau informatique mondial. La fonction principale de l'internet est la communication. C'est un niveau impressionnant du développement de la technologie.

Il est possible d'accéder ou de transférer plusieurs informations utiles et de correspondre avec plusieurs personnes via l'internet. Mais au fil du temps, le net a été utilisé à de mauvaises fins en s'adressant aux Nafs des humains et devint nocif pour leurs âmes. Beaucoup de gens se sont éloignés de la société à cause des relations asymétriques sur l'internet et les amitiés perdant le sens devinrent virtuelles.

D'autre part, cette maladie appellée " dépendance à l'ordinateur et à l'internet" est une réalité de l'homme moderne. C'est une situation pathologique liée à l'utilisation excessive de l'internet qui cause la diminution de la performance à l'école ou au travail, des troubles du sommeil, un éloignement de la vie sociale et des troubles dans le système musculaire et squelettique.

Il n'y aura pas de problème pour celui qui est capable de considérer l'internet comme un moyen de servir les autres et l'utilise pour de bonnes causes. Mais il devra cesser si en utilisateur inconscient il en devient dépendant et que cela nuise à sa santé, sa morale et à sa vie familiale.

5- LA VORACITE ET LA MALNUTRITION

Notre Prophète bien-aimé r a dit :

"Le fils d'Adam ne peut remplir pas de récipient pire que son estomac. Le fils d'Adam n'a guère besoin de plus de quelques bouchées qui le maintiennent en vie. S'il veut absolument manger davantage, alors qu'il consacre un tiers de son estomac à sa nourriture, un tiers à sa boisson et un tiers à son souffle." (Tirmizî, Zühd, 47)

On comprend à partir de cela que la voracité n'a pas de place en l'Islam. Trop manger est contraire à l'Islam et à la nature humaine.

Le célèbre savant islamique l'Imam Ghazali رَحْمَتَ الله عَلَيْه s'est penché dans son livre intitulé "Ihyau Ulumi'd din" (*Revivification de la science religieuse*) sur les bienfaits de restreindre son alimentation et ainsi de ressentir la faim en expliquant[1] que :

-Le cœur et le cerveau de celui qui ressent la faim ne subissent pas un afflux de sang excessif et de ce fait sa capacité de réflexion, de compréhension et d'intuition sont développées. Au contraire, la satiété conduit à la paresse et à l'atrophie du cœur.

-Manger moins et ressentir la faim adoucissent le cœur et conduisent à la sérénité. Celui qui mange moins prend plaisir à l'évocation d'Allah I .

-L'homme lorsqu'il a faim se dirige plus sincèrement vers son Seigneur, perçoit sa mission de servitude, comprend sa faiblesse, s'éloigne de la vanité et de l'orgueil, se dirige vers la prière, saisit la grandeur d'Allah I et l'infinité de Sa compassion et de Sa miséricorde.

-Celui qui connait la faim, saisit la condition des pauvres, apprend mieux l'importance des bienfaits d'Allah I .

-Maitriser sa Nafs n'est possible qu'en mangeant moins et en ayant faim. La révolte contre Allah U relève de la puissance et de la sensualité dont la source est l'alimentation.

-La faim empêche de trop dormir. Ceux qui mangent trop, dorment trop ce qui assombrit leur cœur, empêche leurs activités de l'esprit et donc de travailler.

-Manger moins facilite l'assiduité aux prières, fournit la vigilance du cœur et de l'esprit et prévient contre la perte de temps.

-Manger moins et endurer la faim assure la santé et supprime les maux dont la cause principale est la voracité, cause importante des maladies intestinales, vasculaires et de l'estomac. Ces maladies physiologiques et biologiques entrainent des maladies mentales et psychologiques.

-Ceux qui mangent moins et supportent la faim vivent facilement car ils apprennent à vivre avec moins et délaissent la voracité.

-Ceux qui mangent moins peuvent plus aider les gens dans le besoin et atteignent ainsi plus facilement le bonheur dans ce monde et dans l'au-delà. Ressentir le bonheur de réjouir un orphelin est un grand délice.

L'excès de nourriture n'est pas la seule erreur alimentaire qui entraîne des troubles matériels et spirituels. D'autres défauts tels que ne pas mâcher sa nourriture, s'alimenter avec des plats mélangés, manger alors qu'on n'a pas faim, mais aussi manger sans prononcer la basmallah au début et ne pas louer Allah I à la fin du repas ont les mêmes conséquences.

Une autre erreur est consignée dans ce récit d'Ibn Omar t qui a rapporté que le Messager d'Allah r a dit "*Que personne ne boive ou ne mange avec sa main gauche car le Diable mange avec sa main gauche.*" (Mouslim, Boissons, 107)

Cette consigne du Messager d'Allah r est suffisamment claire pour comprendre qu'il est strictement interdit aux musulmans de manger avec la main gauche et qu'il lui faut obéir.

1 Source turque: İmam Nevevî, Riyazü's-Salihin "Tercüme" / Cilt 3, Sayfa: 291 – 292 / Erkam Yayınları

La prohibition de la voracité ne se limite pas au domaine alimentaire mais aussi aux autres composantes de la vie quotidienne telles que l'habillement, l'ameublement, le désir au-delà du nécessaire etc… ne sont pas justes et sont la cause de trouble dans les deux mondes.

À ce sujet selon Abou Oumama Ibn Thalaba Al Ansari t les compagnons du Prophète r ont un jour mentionné la vie d'ici-bas auprès du Prophète r qui a alors dit :

« *N'entendez-vous pas, n'entendez-vous pas ? Certes la modestie dans l'habillement fait partie de la foi, certes la modestie dans l'habillement fait partie de la foi* ». (Sunan Abou Daoud n°4161)

Ainsi le fait de donner à ce bas-monde plus de valeur qu'il n'en faut est diamétralement opposé à l'Islam et ses préceptes. Le Musulman doit préférer vivre d'une telle façon que son mode de vie ne suscite ni les envies ni le mauvais œil. Ainsi il parviendra à alléger son fardeau et ses responsabilités ici-bas.

6- LES MAUVAIS AMIS

L'ami est celui à qui on montre notre affection et notre tolérance et qui agit de même avec nous. L'homme est influencé par ses amis comme notre Prophète bien-aimé r l'a expliqué :

"L'homme est influencé par ses compagnons. Que chacun de vous choisisse donc ses amis avec soin." (Abou Daoud , les bonnes Manières, 16)

"Les meilleurs amis auprès d'Allah sont ceux qui se comportent le mieux avec leurs amis." (At-Tirmidhi, Birr, 28)

"La compagnie de l'homme pieux et celle de l'homme mauvais sont respectivement comparables à celles du parfumeur et du forgeron. Pour le parfumeur, soit il te donne du parfum, soit tu en achètes, soit tu sens une bonne odeur en sa compagnie. Pour le forgeron, soit il brûle (le bout de) ton habit, soit tu sens une mauvaise odeur en sa compagnie." (Mouslim, Birr, 146).

On comprend donc à partir de ces affirmations que lorsqu'on choisit un ami il nous faut veiller à ce qu'il ait un bon comportement et de bonnes habitudes parce qu'un ami qui aurait de mauvaises attitudes et habitudes ne pourrait entraîner son ami que vers la perte. A l'opposé un ami qui a une bonne morale, une croyance ferme et un bon style de vie ne peut qu'apporter la sérénité et le bien-être à son ami.

7- LA MONOTONIE

La monotonie signifie un mode de vie uniforme, sans progrès, toujours au même rythme et sans suivre les développements, ce qui n'est pas une bonne chose.

Allah I dit dans le Coran:***"Quand tu te libères, donc, lève-toi"***(Ach Charh - L'ouverture, 7)

Alors donc rester libre, gaspiller le temps, vivre sans progresser et se limiter à faire le minimum, tous ces modes de vies et habitudes ne sont pas conformes à nos responsabilités.

Il est crucial que l'homme s'occupe à de bonnes actions pour échapper à la monotonie car quand il est en mouvement il est en bonne santé physique et morale et est alors respecté et confiant.

Il est bien connu que changer de lieu rafraîchit alors pour rompre avec tous les aspects provoquant la monotonie il est nécessaire de changer de lieu de temps en temps, de faire des petits changements dans ses lieux fréquentés.

Pour ce qui en est des actes d'adoration, il faut nous débarrasser de la platitude des actes obligatoires et nous diriger vers les actes surérogatoires (nafila). Si l'être humain recherche et découvre la vocation qui lui a été naturellement donnée à sa naissance, il pourra être utile pour son entourage. De plus en consultant différents ouvrages, en faisant connaissance avec d'autres et en contemplant il pourra élargir ses perspectives de vie et se débarrasser de la monotonie, des craintes inutiles et connaissances vaines qui encombrent son esprit.

8- LES MAUVAIS CARACTERES

Les capacités créatives et les traits d'humeur de l'homme sont appelés nature ou caractère. Bien que les aspects caractériels soient différents chez chaque personne, quand on évoque un mauvais caractère cela suppose des comportements désagréables et des habitudes indésirables.

Le musulman doit se tenir loin de ces mauvais comportements que sont: l'arrogance, l'envie, le mensonge, la calomnie, la moquerie, la malédiction, l'orgueil, la trahison, la paresse, la discorde, l'irresponsabilité, l'avarice, l'égoïsme, la honte, persécuté, la prodigalité et la haine.

Notre Prophète bien-aimé r a dit:

Selon Abou Hourayra t : « *Le meilleur des musulmans est celui qui a le meilleur caractère.*» (İbn Maja, Mariage 50).

Selon Aïcha c : «*Le croyant atteint par son bon comportement le degré de celui qui jeune [sans jamais rompre] et passe toutes ses nuits en prière [sans jamais s'arrêter]* » (Abou Daoud, Adab, 4797)

Selon Anas ibn Malik t : «*Je garantis une maison dans les faubourgs du Paradis à celui qui se sera abstenu de toute polémique même quand il avait raison. Je garantis une maison au cœur du Paradis à celui qui se sera abstenu du mensonge pas même en plaisantant. Je garantis une maison dans les plus hauts lieux du Paradis à celui qui aura été affable et de bonne moralité*».(At Tirmidhi, Livre des bonnes actions 58)

Selon Jaber t *"Celui qui m'est le plus cher et celui qui me sera plus proche au jour de jugement est celui qui a la meilleure conduite."* (At Tirmidhi, Livre des bonnes actions 71

Selon Aïcha c:*"Ô 'Aïcha, Dieu est Doux et Il aime la douceur. Il rétribue pour la douceur ce qu'Il ne rétribue pas pour la violence et ce qu'Il ne rétribue pas pour quoi que ce soit"* (Mouslim, Livre des bonnes actions, 77)

Le mauvais caractère est donc un fardeau pour nous et notre entourage. Celui qui a un mauvais caractère, s'ennuie constamment et ne bénéficie pas des prières de son entourage jusqu'à ce qu'il enjolive son caractère. Celui qui n'est pas souriant, doux et bon n'est pas aimé des autres. Ainsi les dégâts causés par la mauvaise humeur augmentent de plus en plus.

Alors améliorons notre comportement pour trouver le bonheur dans les deux mondes.



LECTURE



LE REMERCIEMENT AUGMENTE LES BIENFAITS



Il n'était pas de ceux qui changent leurs habitudes alimentaires et voulait manger des plats variés trois fois par jour, trouver des fruits prêts après le repas pendant que l'eau bouillait pour son thé. Il faut reconnaître sa valeur sur ce point tant il était méticuleux.

Il buvait de l'eau gazeuse avant de se coucher pour adoucir les douleurs provoquées par les plats qu'il ne digérait pas. Il lui arrivait de manger sans faim, même trop au point de ne pas prier la Salat du soir en se disant: "je prierais après, mais je dois manger maintenant". Comme il n'avait pas une vie active il avait pris du poids.

Il était bien intentionné, compatissant avec son entourage et remerciant envers Allah, mais sa gourmandise lui nuisait et le rendait malade au point de ne pas arriver à marcher en raison des douleurs qu'il ressentaient aux jambes. Il commença alors à fréquenter l'environnement virtuel de l'internet. Mais en restant des heures durant devant l'ordinateur son état s'empira. Il faisait effectivement du bien mais cela lui nuisait.

Avec le temps il devint un homme éloigné de la vie réelle, seul et malheureux. Il était croyant, essayait de faire attention au Halal et au Haram; mais comme il ne vivait pas une vie conforme à la Sunna, il ne put pas éviter de grossir, la maladie et la vie monotone.

Il remercier Dieu en pensant que ses problèmes diminuraient alors. Un jour, il dit à un de ses amis qui était venu le visiter:

-Je remercie mon Seigneur, mais regarde-moi. Toi qui es un homme bien éduqué, dis-moi quelle est la solution à mes problèmes ?

C'est vrai que tu remercies avec la langue, mais Allah I t'a dit : « ***Craignez Allah donc. Afin que vous soyez reconnaissants*** ! » (Al İmran 123) et « ***Quiconque obéit au Messager obéit certainement à Allah*** » (An Nisa 80). Mais si tu n'accorde pas ta vie avec à la Sunna et ne prie pas correctement tu ne remercies pas correctement Allah Y . Hors Allah Y n'accroit Ses bienfaits qu'à celui qui le remercie et augmente la difficulté à celui qui ne remercie pas…

La vérité est lourde. Après qu'il eut réfléchi, il donna raison à son ami. A partir de ce jour-là, il réarrangea sa vie, rechercha toutes les Sunna liées à la vie quotidienne et choisit une vie complètement différente. Puis la santé et le bonheur le touchèrent.

L'homme, quand l'homme réalise sa faute, doit viser à la corriger, prendre de nouvelles décisions. Il doit sincèrement prendre la résolution. Il doit aspirer à vivre une vie comme au paradis en s'échappant de toute sorte de mauvaise habitude qui nuit à sa santé physique et mentale afin d'atteindre la sérénité et le bonheur dans les deux mondes.

Amin.





DEBAT

Répartissez vous en deux groupes.

Puis débattez à l'aide d'arguments pour définir ce qui est le plus nocif pour la santé entre la monotonie et l'addiction aux drogues.

RECHERCHE

Recherchez les causes de la dépendance à l'internet des gens autour de vous.

Examinez si ceux qui ont ce problème lié cherchent à s'en débarrasser.



ACTIVITE

Faites un discours de sensibilisation sur les effets nocifs sur la santé des mauvaises habitudes à un groupe d'au moins vingt-cinq personnes choisis dans votre entourage.



1. Quelle affirmation est correcte ?

a) L'Islam notifie et explique clairement le Halal (licite) et le Haram (interdit).

b) Les puissants ont autant de mal que tout le monde à surmonter leurs difficultés.

c) Il n'y a aucun inconvénient à ce que les hommes aient des coutumes qui leur soient nuisibles.

d) Les actions utiles et bénéfiques sont si peu nombreuses que les humains tendent volontairement ou involontairement vers celles qui leur sont nocives.

2. Qu'est-ce qui n'est pas nuisible et donc n'est pas interdit par l'Islam?

a) La voyance

b) L'alcool

c) Les Jeux de Hasard

d) La Farine Blanche

3. Remplacez les pointillés par le mot correct parmi ceux proposés ci-dessous "Tout ce qui enivre en ……...est interdit en petite quantité.

a) Essence

b) Odeur

c) Grande quantité

d) Goût

4. Quelle affirmation est incorrecte ?

a) L'alcool nuit à la santé physique et mentale de celui qui le consomme.

b) Est maudit celui qui boit, produit, vend, transporte et achète l'alcool.

c) Plusieurs cas de violence ont lieu dans le monde entier à cause de l'alcool.

d) La dépendance à l'alcool n'influe pas sur la santé mentale.

5. Quelle assertion est fausse: La drogue ?

a) Empêche la personne de bien penser.

b) Nuit à la santé.

c) En consommer une fois n'est pas nocif

d) Détériore les relations sociales.

6. Quelle assertion sur l'internet est la plus juste

a) Sa radiation nous influence négativement.

b) Il donne des informations utiles et correctes mais aussi fausses et inutiles.

c) Il facilite l'accès à des domaines et sites inappropriés car malsains, impurs et détestables contribue ainsi à nuire à la morale, la santé mentale et la structure familiale .

d) Sa dépendance nous éloigne de la vie.

7. "Le fils d'Adam ne peut pas remplir pas de pire récipient que …………."

a) Son Cœur

b) Son Estomac

c) Son Poumon

d) Sa Poche

8. Quel avantage n'apporte pas le fait de "manger moins"?

a) Augmenter la puissance de réflexion , la compréhension et les intuitions.

b) Être sensibilisé sur la faim.

c) Mieux évaluer les bienfaits mis à notre disposition et à nous renforcer contre la Nafs.

d) Manger moins aide à dépenser moins.

9. Qu'est-ce qui est tolérable ?

a) Manger sans faim ou continuer à manger malgré la satiété.

b) Avaler sans bien mâcher.

c) Manger le fruit juste après le repas.

d) Se satisfaire d'un seul type de repas.

10. Quel affirmation est incorrecte ?

a) Il faut manger avec la main droite.

b) L'avidité est interdite dans tous les domaines de la vie.

c) Le riche peut dépenser son argent comme il veut.

d) Mener une vie simple fait partie de la foi.

11. Complétez les pointillés "Les meilleurs amis auprès d'Allah sont ceux qui … ………… .. ….leurs amis"

a) Rendent visite à

b) Gardent le secret de

c) Se comportent le mieux avec

d) Posent des problème à

12. Quel état ne devrait pas exister dans notre mode de vie?

a) Le changement

b) La monotonie

d) Le dynamisme

c) La programmation

13. Quel verset nous conseille de nous lever quand nous nous terminons une tâche?

a) Ach-Chrah(94) 7-8

b) Al-Baqara (2) 23

c) An-Nissa (4) 14

d) An-Nûr (23) 31

14. Quelle phrase est correcte?

a) L'homme ne doit pas faire d'effort pour changer ses comportements car c'est impossible.

b) Il n'y a pas de problème à mentir pour faire rigoler les autres.

c) L'homme ne doit pas se quereller avec les autres même s'il a raison.

d) Les mauvaises habitudes c'est comme un talisman ce n'est pas la peine d'en changer.







PREMIERS SOINS

THEMES

TRAITEMENT D'URGENCE & PREMIERS SOINS

LE CORPS HUMAIN

EVALUATIONS DU PATIENT & PREMIERS SOINS

PREMIERS SOINS EN CAS D'HEMORRAGIE

SECURITE & PREMIERS SOINS EN CAS DE:

Blessure

Variation de Température

Facture - Luxation - Entorse

Hypoglycémie

Convulsion

Intoxication

Morsure - Piqure

Intrusion d'un Corps Etranger dans l'Oeil, L'Oreille, Le Nez

Obstruction des Voies Respiratoires

EVACUATION D'URGENCE DES PATIENTS

CHAPITRE 1: TRAITEMENT D'URGENCE & PREMIERS SOINS

Les Premiers Soins représentent l'ensemble des techniques d'aide apportée par un personnel médical sur le lieu de l'évènement aux victimes d'un accident, d'une catastrophe, d'un problème de santé ou d'un problème social compromettant à court terme leur santé. Ces techniques permettent d'apporter des réponses efficaces à un danger vital et ont comme objectif d'en minimiser les conséquences tout en assurant la survie des personnes en leur prodiguant des premiers soins d'urgence sans appliquer un traitement médical.

Le Traitement d'urgence représente l'ensemble de techniques appliquées sur des victimes par le médecin ou le personnel médical dans l'ambulance ou dans les lieux de traitement d'urgence avec des médications ou des matériaux médicaux.

Différences entre Premiers Soins et Traitement d'Urgence.

LES PREMIERS SECOURS SAUVE LA VIE. APPRENEZ-LES	**Les Premiers Soins** • Sur les lieux des faits. • Sans traitement médical.	**Le Traitement d'Urgence** • Dans une ambulance ou un hôpital • Traitement ou Matériel médical.



Ne déplacez jamais le malade ou la victime si sa vie est en danger !

Objectifs Principaux des Premiers Soins

- Maintien des fonctions vitales du malade ou du blessé
- Eviter toute détérioration de l'état
- Faciliter son rétablissement

TROIS APPLICATIONS PRINCIPALES DE PREMIERS SOINS (PAA)

"P" Protéger	«A» Alerter	"A" Agir
Pour se préserver d'un deuxième danger sur les lieux et former un cadre sûr. Il est important de : ✔ Placer un triangle de pré signalisation. ✔ En cas d'intoxication au gaz, fermer le robinet de gaz, aérer la pièce et ne pas utiliser de briquet ou les interrupteurs électriques qui pourraient faire des étincelles et provoquer une explosion. ✔ Couper le courant en cas de choc électrique.	**Appeler le service médical d'urgence en cas de besoin.** Celui qui appelle doit indiquer : ✔ L'adresse des lieux. ✔ Ses identité et no de tél. ✔ La Nature des faits (incendie, accidents, empoisonnement) ✔ Le nombre et l'état général des malades ou des blessés, ✔ Les éventuelles interventions faites sur la personne.	**Apporter rapidement mais calmement les premiers secours aux blessés ou malades sur les lieux.** ✔ Evaluer l'état du blessé ou du malade. ✔ Eliminer l'anxiété et le souci de la victime. ✔ Organiser les autres. ✔ Apporter les premiers secours adéquats avec le matériel disponible. ✔ Ne pas bouger le patient **Alarmer le Service d'Aide d'Urgence.**

(PROTEGER - ALARMER - SAUVER)

Comportements sécuritaires pour la prévention des accidents.

✓ Boucler sa ceinture de sécurité

✓ S'asseoir sur la banquette arrière de la voiture,

✓ Ne pas se pendre à la fenêtre de la voiture,

✓ Ne rien jeter par les fenêtres,

✓ En enfourchant son vélo porter son casque,

✓ Utiliser le passage piéton,

✓ Ne pas jouer autour d'une voiture garée,

✓ Ne pas s'accrocher aux fenêtres,

✓ Ne pas glisser sur les rampes d'escalier,

✓ Fermer attentivement et lentement les portes.

✓ Avant de traverser la rue regarder à gauche, puis à droite, puis encore à gauche,

Comportements sécuritaires en cas d'accident



- ✓ Etre calme au moment de l'accident,
- ✓ Assurer tout d'abord sa propre sécurité,
- ✓ Prendre des précautions pour éviter un 2e accident
- ✓ Interdire de fumer sur les lieux,
- ✓ Eloigner les personnes curieuses,
- ✓ S'il y a une fuite de gaz fermer le robinet,
- ✓ Aérer la zone,
- ✓ Ne pas utiliser les interrupteurs électriques,
- ✓ Ne pas jouer en bordure de la route,
- ✓ Ne pas courir derrière la balle qui va vers la route,
- ✓ Ne pas courir dans les escaliers,
- ✓ Si on tombe ou trébuche souvent, dire à ses parents de faire consulter ses yeux.

CARACTÉRISTIQUES DE L'AGENT DE SECOURISME

Compétences et caractéristiques requises pour offrir une première aide correcte et efficace.

Il faut :

- ☺ Connaître le corps humain,
- ☺ Assurer tout d'abord sa propre protection,
- ☺ Etre calme,
- ☺ Etre confiant,
- ☺ Etre pratique,
- ☺ Savoir utiliser les moyens disponibles,
- ☺ Informer instantanément et avec précision le service d'assistance d'urgence,
- ☺ Savoir organiser les gens et tirer profit de ces personnes,
- ☺ Savoir bien communiquer.



CHAPITRE 2: LE CORPS HUMAIN



Nous devons bien connaître le corps humain pour un meilleur premiers soins.

Les structures de base qui forment le corps humain

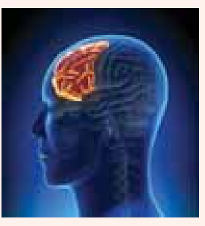
LA CELLULE *Elle est la plus petite structure de base du corps humain.*
LE TISSU BIOLOGIQUE Un tissu est un ensemble de cellules semblables et de même origine, regroupées en ensemble fonctionnel. (Le tissu nerveux, le tissu musculaire etc.)
ORGANE Un organe est un ensemble de tissus concourant à la réalisation d'une fonction physiologique. (le cœur, les poumons etc.)
SYSTEME BIOLOGIQUE Un système biologique est un ensemble d'organes interagissant au sein d'un organisme dans la réalisation d'une fonction biologique commune : système nerveux ; système digestif ; système excréteur.

LES SYSTEMES BIOLOGIQUES DE NOTRE CORPS ET LEURS FONCTIONS



Le Système Locomoteur

Le système locomoteur associe le squelette et la musculature squelettique nécessaire aux mouvements du corps.



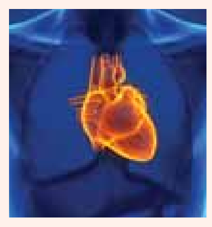
Le Système Nerveux

Le système nerveux composé du cerveau, du cervelet et de la moelle épinière a pour mission de comprendre, saisir et maintenir l'équilibre et il a un rôle sur le fonctionnement du cœur et de la respiration.



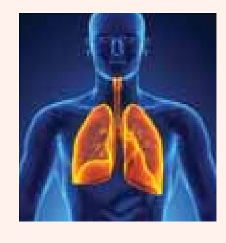
Le Système Urinaire

Le Système Urinaire, qui comprend les reins, le canal urinaire et la vessie, permet l'évacuation des produits toxiques du corps humain.



Le Système Circulatoire

Ce système comprend le cœur, les veines et le sang. La circulation du sang permet le transport et l'échange interne des ressources vers les cellules de l'organisme ainsi que la collecte des déchets métaboliques qui quittent les cellules.



Le Système Respiratoire

Ce système comprend, le poumon, la trachée, le nez et la bouche. Il permet aux tissus biologiques d'avoir de l'oxygène.

FONCTIONS VITALES

Les fonctions vitales que nous devons connaître pour les premiers soins.

La Conscience : Un homme en bonne santé répond normalement à toutes les actions. S'il n'y répond pas nous pouvons parler de perte de conscience

La Circulation Sanguine : Normalement, la valeur de la fréquence cardiaque chez les adultes est 60-100 par minute. Chez les enfants la valeur est 100-120 par minute.

La Respiration : La fréquence respiratoire normale est de 12 à 20 chez les adultes, de 20 à25 chez les bébés et les enfants.

Le Pouls est la perception du flux sanguin pulsé par le cœur par la palpation d'une artère.



CHAPITRE 3: EVALUATIONS DU PATIENT & PREMIERS SOINS

EVALUATION DU PATIENT

Après avoir maintenu notre sécurité et celle de l'entourage, il faut évaluer l'état du patient.

Objectif de l'évaluation:

- Déterminer l'état et la blessure du malade ou du blessé
- Déterminer la priorité entre les malades ou les blessés
- Déterminer la méthode des premiers soins
- Réaliser correctement le premiers soins

Nous évaluons le malade ou le blessé en deux étapes

- La Première Evaluation
- La Deuxième Evaluation

PREMIERE EVALUATION

Pour réaliser la première évaluation, il faut bien connaître les étapes suivantes.

A. Assurer la perméabilité des voies aériennes

B. Evaluer la respiration

C. Evaluer la circulation sanguine

Pour Faire le Contrôle de la Conscience ;

A. Premièrement nous hélons au malade ou blessé et tapons sur son épaule.

B. Nous lui demandons s'il va bien.

C. S'il ne répond pas, nous pouvons penser qu'il y a la perte de conscience.

D. Nous devons tout de suite appeler le service d'assistance d'urgence.



Tout d'abord intervenir calmement sur place.

(A) **Assurer la perméabilité des voies aériennes ;**

• Contrôlez l’intérieur de la bouche. Enlevez attentivement l’objet étranger, s’il y en a.

• Mettez la tête de la victime prudemment dans l’axe du tronc. Mettez une main sur le front du patient ; appuyez sur son front, et basculez prudemment la tête vers l’arrière.



Si on pense qu’il y a un problème sur le cou de la victime, ne pas le toucher.

(B) Contrôler la Respiration

REGARDE-ECOUTE-RESSENS

• Par cette méthode, évaluez l’état de la victime pendant 10 seconds.

• Tournez votre tête pour voir la victime et observez les mouvements de sa poitrine.

• Ecoutez le bruit de la respiration à proximité de la bouche du patient. Sentez la présence d’un souffle sur votre joue.

(C) Contrôle De La Circulation Et Des Signes De Circulation

• Contrôlez en même temps et de l’autre main, le pouls au niveau de l’artère carotide la plus proche entre 5 et 10 secondes.

Si le patient ou le blessé n’est pas conscient mais qu’il respire et que son pouls est palpable,

Mettez la victime en position latérale.



DEUXIEME EVALUATION



Si la victime est consciente alors faisons le deuxième contrôle.

1. Parler avec la victime (s'il peut) et lui demander :

- Ce qui s'est passé
- S'il suit un traitement médical régulièrement
- S'il a des allergies.

2. Sur quoi porter son attention en contrôlant l'état de la conscience ?

- Est-ce qu'il répond à toutes les questions?
- Est-ce qu'il reconnaît les gens ou est-ce qu'il les oublie ?
- Est-ce qu'il se souvient de certains sujets ?

3. Sur quoi porter son attention en contrôlant la respiration ?

Est-ce qu'il respire ?

Est-ce que sa respiration est rapide, lente ou régulère ?

4. Sur quoi porter son attention en contrôlant son pouls ?

Est-ce que son pouls est rapide, lent ou régulier ?

5. Sur quoi porter son attention en contrôlant la température et l'humidité du corps ?

Est-ce que son corps est froid, chaud ou humide ?

6. Sur quoi porter son attention en contrôlant la tête avec la main ?

Est-ce qu'il y a une boursouflure, une incision ou une blessure ?

Est-ce qu'il y aune fracture ou une contusion ?

7. Sur quoi porter son attention en contrôlant le visage ?

Est-ce que ses os sont boursouflés ?

Est-ce qu'il y a une ecchymose sous l'œil ?

Est-ce qu'il y a un liquide ou du sang dans l'oreille ou dans le nez ?

8. Sur quoi porter son attention en contrôlant le cou ?

Il faut contrôler avec les deux mains sans bouger la tête et le cou.

Est-ce qu'il y a une hémorragie, une boursouflure ou une douleur ?

S'il y en a, ne pas le bouger.

9. Sur quoi porter son attention en contrôlant la poitrine ?

Y-a-t-il une douleur ?

Y-a-t-il une hémorragie ?

Est-ce qu'il y a un objet qui pique sa poitrine ?

10. Sur quoi porter son attention en contrôlant le ventre ?

Y-a-t-il une raideur ou une douleur ?

Y-a-t-il une hémorragie ou une boursouflure ?

11. Sur quoi porter son attention en contrôlant la hanche ?

Y-a-t-il une malformation de la hanche ?

Y-a-t-il une douleur ou une fracture ?

12. Sur quoi porter son attention en contrôlant les jambes et les bras ?

Chaque jambe et chaque bras doivent être contrôlés avec la main.

Y-a-t-il une malformation, une douleur ou une boursouflure ?

Y-a-t-il une perte de mobilité ?

Est-ce qu'on ressent le pouls ?

Rappels de certains comportements sécuritaires pendant l'évaluation du patient.

✓ Assurer sa propre sécurité et celle de la victime.

✓ Evaluer la scène.

✓ Se présenter et dire qu'on connait les premiers secours.

✓ Porter des gants ou à défaut un chiffon propre ou un sac plastique. en cas de saignement

✓ Travailler à proximité de personnes malades ou blessées.

✓ S'éloigner et éloigner le patient d'un éventuel risque ou danger qui pourrait survenir.

✓ Appeller immédiatement le service d'assistance d'urgence.

✓ Ne pas bouger le patient ou le blessé.



CHAPITRE 4 : PREMIERS SOINS EN CAS D’HEMORRAGIE

L'hémorragie est un écoulement du sang en dehors de son circuit naturel constitué par le cœur et les vaisseaux sanguins.

On dénombre deux types d’hémorragie.

L'Hémorragie Externe : Le sang s’écoule de la peau suite à une blessure.

L'Hémorragie Interne : Le sang s'écoule dans le corps et l'écoulement ne peut être constaté à l'extérieur du corps.

EN CAS D’UNE HEMORRAGIE EXTERNE

☺ Evaluer la situation de la victime

☺ Appeler le Service Médical d’Urgence.

☺ Placer la victime sur le sol.

☺ Comprimer la plaie avec un chiffon propre.

☺ Si la plaie continue de saigner, mettre une deuxième compresse sur la première.

☺ Utiliser un bandage si nécessaire.

☺ Lever la zone de saignement.



☺ Si le saignement ne cesse pas comprimer le vaisseau du membre sur lequel est située la plaie.

☺ Elever les pieds de la victime.

☺ Couvrir la victime sans couvrir la zone de saignement.

☺ Attendre près de la victime la venue du Service d’Urgence.

Arrêter l'hémorragie en suivant avec votre enseignant le guide d'instruction.

Enumérez avec ordre les photos ci-dessus.

EN CAS D'UNE HEMORRAGIE INTERNE

- ☺ Evaluer la situation de la victime (ABC).
- ☺ Installer le patient à plat en surélevant légèrement ses jambes.
- ☺ Couvrir la victime.
- ☺ Ne pas bouger la personne.
- ☺ Ne pas donner à boire ou à manger au patient même s'il se plaint d'avoir soif ou faim

Appeler le Service Médical d'Urgence.

<u>Premiers secours en cas de saignements de nez</u>

- ☺ Tranquilliser le patient.
- ☺ Le patient doit être assis la tête inclinée vers l'avant.
- ☺ Pincer le nez du patient entre le pouce et l'index pendant 5 minutes.
- ☺ Si le saignement ne s'arrête pas, envoyer le patient à un hôpital.

Mettre le patient en POSITION DE CHOC



La Position de Choc

- ☺ Placer le patient sur le dos.
- ☺ Surélever ses jambes.
- ☺ Couvrir le patient.
- ☺ Contrôler sa respiration et son pouls chaque 2-3 minutes.
- ☺ Attendre à côté du patient que l'équipe du service médical arrive.

Il faut répondre aux préoccupations de la personne souffrant de saignements.

☺ Lui dire que vous connaissez les méthodes des premiers secours.

☺ Lui demander son nom.

☺ Être tolérant et gentil.

☺ Ne pas lui permettre de voir sa plaie.

☺ Le rassurer et lui dire que tout va bien.

☺ Ne pas quitter le patient jusqu'à ce que les équipes arrivent.

☺ Toucher le patient et lui parler.

Sécurité préventive face aux événements qui pourrait causer le saignement

✓ Ne pas jeter d'objet blessant et avertir les autres.

✓ Ne pas courir pas dans les escaliers.

✓ Tenir la rampe en descendant les escaliers .

✓ Marcher lentement si le sol est humide.

✓ Ne pas jouer avec des outils tranchants (couteau, ciseaux, canif, lame de rasoir etc...).

✓ Ne pas marcher les pieds nus.

✓ Ne pas jouer pas dans les endroits où du verre a été cassé.

✓ Faire attention en utilisant des ciseaux, une fourchette, un couteau, une aiguille etc...

✓ Porter des gants ou à défaut un sachet plastique pour se protéger des maladies infectieuses en stoppant une hémorragie.

✓ Après avoir stoppé une hémorragie, bien se laver les mains.

✓ Jetter à la poubelle les matériaux contaminés après les avoir mis dans un sachet.



CHAPITRE 5 : SECURITE & PREMIERS SOINS EN CAS DE

a) BLESSURES

Nous faisons souvent face dans notre vie à des blessures légères ou graves.

La Plaie :	Rupture de peau due à un accident, un coup, une coupure...
Plaies par incision :	Causées par des objets coupants comme le verre, un couteau...
Les contusions :	Causées par la pierre, le bâton, le poing...
Plaies par perforation :	Causées par les clous, les punaises, les aiguilles etc...
Plaies infectées :	Plaies profondes, sales ou causées par une morsure...

LES BLESSURES

Les symptômes communs des blessures

- ☺ La douleur,
- ☺ Le saignement,
- ☺ Une fissure dans la barrière cutanée.

Premiers secours en cas de plaie

- ☺ Stopper l'hémorragie en couvrant la plaie.
- ☺ Ne pas ôter le corps étranger s'il en y a un.
- ☺ S'assurer que le blessé ira dans un centre médical.
- ☺ Dire au blessé de se prémunir contre le tétanos.

☺ En cas de blessures sur la poitrine, si le blessé est conscient, opter pour une position assise ou semi-assise, surélever ses pieds en position de choc et appeler le service médical d'urgence.

☺ En cas de plaie au ventre, placer le blessé sur le dos et appeler le service médical d'urgence.





- **Il ne faut pas toucher le corps étranger qui pourrait se trouver sur la plaie !**
- **Il ne faut pas toucher la plaie !**
- **S'il y a un objet tranchant dans la poitrine ou le ventre, ne pas le retirer !**

Pour éviter une blessure quelque puisse en être la cause il faut prendre ces précautions :

✓ Faire attention à l'entretien et la solidité de ses vélos, patins et planche à roulette.

✓ Respecter les règles de circulation.

✓ Toujours porter une ceinture de sécurité.

✓ Jouer avec des jouets qui ne blessent pas.

✓ Utiliser un casque protecteur en faisant du vélo, de la planche à roulette et du patin.

✓ Ne pas jouer avec des objets tranchants.

✓ Ne pas monter seul dans un ascenseur.

✓ Faire attention en montant ou en descendant les escaliers.

✓ Ne pas courir derrière une balle qui va vers la route.

✓ Ne pas jouer dans des endroits que je ne connais pas.

✓ Ne pas toucher aux paquets que je ne connais pas.

✓ Faire attention à ne pas glisser ou courir quand le sol est humide.

✓ Ne pas courir pendant la récréation, être attentif et calme.

✓ Ramasser ses jouets après avoir joué et ne pas les laisser sur le sol.

✓ Ne pas jouer sur une balançoire cassée.

✓ Ne pas jouer dans les rues et dans les zones a grande circulation.



5 b: VARIATION DE TEMPERATURE

La Brûlure : La brûlure est une destruction partielle ou totale de la peau, des parties molles des tissus, ou même des os causée par des contacts avec soit:

UNE SOURCE CHAUDE	LE COURANT ÉLECTRIQUE	UN PRODUIT CHIMIQUE
SYMPTÔMES ☞ Un Erythème ☞ Une cloque ☞ Une douleur	**SYMPTÔMES** ☞ Une brûlure ☞ Trouble du rythme cardiaque ☞ Des fractures et des blessures liées à une chute	**SYMPTÔMES** ☞ Un Erythème ☞ Une détérioration de la peau
PREMIERS SOINS	**PREMIERS SOINS**	**PREMIERS SOINS**
☺ Empêcher le brûlé de courir s'il est en feu et éteindre le feu en le couvrant avec une couverture. ☺ Refroidir la brûlure avec de l'eau à température ambiante (pas d'eau glacée) pendant 20 minutes sauf si la zone brûlée est large. ☺ Ne pas retirer la peau et ne pas perforer les cloques. ☺ Ne pas utiliser de beurre, d'huile, du lait ou d'autres choses sur des brûlures. ☺ Appeler le service médical d'urgence ou envoyer la victime à un hôpital.	☺ Couper complètement électricité. ☺ En cas d'impossibilité de couper l'électricité, tenter d'isoler la personne du courant électrique avec du bois, une corde ou tout autre matériel non conducteur d'électricité. ☺ Ne pas bouger la victime. ☺ Couvrir la victime. ☺ Appelez le service médical d'urgence.	☺ Coupez tout de suite le contact de la substance avec la peau. ☺ Lavez la brûlure avec l'eau sans pression pendant 15-20 minutes. ☺ Enlevez les vêtements de la victime et couvrez-la. ☺ Appelez le service médical d'urgence.

LE COUP DE CHALEUR : Le coup de chaleur (appelé hyperthermie maligne) est l'élévation locale ou générale de la température du corps au-dessus de la valeur normale, causée par une défaillance des mécanismes de l'organisme visant à contrôler la température. Il survient après une longue exposition à la chaleur ou en cas d'efforts prolongés dans un environnement chaud et/ou humide.

LE COUP DE CHALEUR
Symptômes ☞ Des crampes musculaires ☞ Une fatigue ☞ Des vertiges ☞ Une transpiration ☞ Des vomissement ☞ Des troubles des conduites ☞ Une perte de conscience
LES PREMIERS SOINS
☺ Isoler immédiatement la personne du soleil. ☺ Oter ses vêtements. ☺ La placer sur le dos et surélever ses jambes et ses bras. ☺ Placez la personne dans une douche ou un bain tiède s'il est conscient.

L'HYPOTHERMIE

On parle d'hypothermie quand la température corporelle d'une personne ne lui permet plus d'assurer correctement ses fonctions vitales.

Chez les êtres humains, la température interne normale est de 37 °C. On parle d'hypothermie lorsque la température centrale est inférieure à 35 °C:

L'HYPOTHERMIE
Symptômes ☞ La peau froide, l'engourdissement et puis la rougeur ☞ La boursouflure, la douleur et les claques ☞ Noircissement de la peau
LES PREMIERS SOINS
☺ Amener la personne dans un endroit tiède (un endroit chaud serait plus dangereux), la calmer et ne pas la bouger. ☺ L'habiller avec des vêtements secs. ☺ Lui faire boire des boissons chaudes. ☺ Ne pas frotter la zone concernée. ☺ Surélever ses mains et ses pieds. ☺ Appeler le service médical d'urgence.

Une brûlure, l'hypothermie ou un chocs électriques peuvent mettre en danger la vie de celui ou celle qui y fait face.

Aussi pour s'en préserver, il faut prendre certaines dispositions préventives de sécurité

Ainsi: il faut

✓ Ne pas toucher la personne qui souffre d'un choc électrique

✓ Couper le courant électrique.

✓ Si ce n'est pas possible isoler la personne du courant en utilisant le bois, la corde etc...

✓ Ne pas bouger la personne qui souffre d'un choc électrique.

✓ Ne pas jouer avec les interrupteurs et les prises.

✓ Apposer des protecteurs sur les prises électriques.

✓ Ne pas jouer avec le feu.

✓ Ne pas jouer pas avec des allumettes.

✓ Ne pas utiliser le fourneau dans la cuisine s'il n'y a pas un adulte avec moi.

✓ Faire attention que les poignées des poêles ne dépassent pas du fourneau.

✓ Mettre les produits et ustensibles combustibles (ou pouvant faire le feu) dans un lieu sûr.

✓ Ne pas laisser des liquides ou des aliments chauds dans des endroits inappropriés.



CHAPITRE 5 c : FRACTURES, LUXATIONS OU ENTORSES

Une frature, une luxation ou une entorse peuvent provenir d'une chute, d'un choc ou d'un accident.

LA FRACTURE :

En traumatologie, une fracture est une rupture brutale d'un os suite à un choc violent ou une chute. On suspecte qu'il y a une fracture quand un de ces symptômes est présent:

Symptômes d'une Fracture

☞ Une déformation

☞ Une impotence fonctionnelle

☞ Un hématome

☞ Une douleur

Les Premiers Soins

En cas de présomption d'une fracture il faut :

☺ Ne pas bouger le blessé.

☺ Si c'est le bras qui est fracturé enlever la montre ou le bracelet.

☺ Enserrer l'avant et l'arrière des articulations de l'os brisé dans des atelles faites avec des objets rigides disponible dans les environs (livres, bâton, planche). Placer un 3[e] objet (gros stylo ou un doigt) et le ligaturer avec les attelles et l'enlever ensuite pour éviter de trop serrer la ligature.

☺ Appeler le service médical d'urgence.



L'ENTORSE :

Lentorse ou la foulure est un traumatisme ligamenteux occasionné par un mouvement excessif d'une articulation.

Symptômes

☞ Une douleur

☞ Une rougeur ou un hématome

☞ Une impotence fonctionnelle

En cas de présomption d'une entorse il faut:

☺ Bander le membre blessé avec un bandage compressif (pas trop serré pour ne pas couper la circulation du sang).

☺ Surélever le membre endommagé.

☺ Ne pas bouger l'organe contorsionné.

☺ Appeler le service médical d'urgence.

LA LUXATION :

La luxation est une perte totale de contact des surfaces articulaires d'une articulation qui se produit lors d'un traumatisme.

Symptômes

☞ Une Douleur

☞ Un gonflement

☞ Une rougeur

☞ Une impotence fonctionnelle

Comment agir en cas de présomption de luxation ?

☺ Déterminer l'articulation concernée.

☺ Ne pas toucher au membre.

☺ Appeler le service médical d'urgence.

Précautions pour éviter des fractures, des luxations et des entorses :

✓ Faire attention au sol en jouant ou en courant et jouer sur le sable.

✓ Porter des vêtements sans cordes ni lacets pour ne pas tomber et se blesser en jouant.

✓ Porter des chaussures de sport et attacher les lacets des chaussures en jouant.

✓ Ne pas jouer dans des endroits humides pour éviter de glisser et de tomber.

✓ Ne pas pousser ses amis en jouant.

✓ Ne aller trop vite en circulant à vélo ou sur une planche à roulettes.

✓ Ne pas déposer de jouets ou des chaussures sur les escaliers.

✓ Ne pas grimper sur les arbres et ne pas se pencher au dessus des puits.

✓ Dans l'autobus ou la navette de service de l'école, bien se tenir et ne pas pousser pour ne pas risquer de tomber.

✓ Ne pas se tenir debout pour descendre avant que l'autobus ou la navette de service de l'école s'arrête complètement.

✓ S'asseoir dans l'autobus ou la navette de service de l'école pour ne pas tomber.

✓ Ne pas sortir sa tête, sa main ou son bras par la fenêtre de l'autobus ou de la navette de service de l'école.

✓ En jouant dans le jardin d'enfant ne pas se tenir debout dans les balançoires ou les toboggans pour ne pas tomber.

✓ Ne pas grimper par l'avant du toboggan et utiliser les escaliers.

✓ Ne pas pousser ses amis en montant ou descendant les escaliers.

✓Ne pas glisser sur les rampes d'escalier.

✓ Ne pas s'asseoir sur les rampes et tenir la rampe en descendant l'escalier.



5 d: HYPOGLYCEMIE

DEFINITION : L'HYPOGLYCEMIE c'est la diminution du sucre dans le sang.

Causes de la Baisse du Sucre dans le Sang

☞ Le diabète

☞ Avoir faim depuis longtemps

☞ Faire durant longtemps des exercices physiques

Symptômes

☞ Avoir soudainement faim

☞ Suer

☞ Frémir

☞ Se sentir fatigué

Rappel des précautions à prendre:

✓ Prendre son petit déjeuner avant d'aller à l'école.

✓ A l'école en cas de faim, ne manger que ce que les parents ont recommandé.

✓ Ne pas jouer ni courir en ayant faim.

✓ Avertir ses parent en cas de transpiration, de faim ou de fatigue.

Premiers Soins en cas d'hypoglycémie

☺ Faire boire de l'eau sucrée au s'il est conscient.

☺ Si les symptômes persistent prendant 15 ou 20 minutes, diriger le malade vers un centre médical.



5 e : CONVULSION

DEFINITION DE LA CONVULSION :

Une perte temporaire des fonctions du système nerveux (cerveau, cervelet ou moelle épinière) provoquée par une forte fièvre, certaines maladies (épilepsie) endommage le cerveau ce qui entraîne une contraction involontaire (spasme) des muscles, des membres ou de tout le corps.

Les plus courantes formes de convulsion sont :

La Convulsion due à la Fièvre survient principalement chez l'enfant dont la température du corps dépasse 38 ° C.

Premiers Soins

☺ Faire baisser la température avec des vêtements humides.

☺ Si la fièvre élevée persiste donner un bain avec de l'eau tiède.

☺ Amenez le malade à un centre de santé.

La Convulsion due à l'Epilepsie, maladie qui nécessite une longue période de traitement.

Premiers Soins

☺ Rester calme, assurer votre propre sécurité, celle du malade et attendre la fin de la crise.

☺ Eloigner les objets dangereux (la table, petits meubles etc.).

☺ Si possible, glisser un objet mou sous la tête du malade.

☺ Amener le malade à un centre de santé après que sa crise soit passée.



Ne pas immobiliser les membres, ouvrir les mains crispées, desserrer les dents ou glisser des objets entre les mâchoires. Rester près du malade jusqu'à la fin de sa crise.

Rappels des précautions en cas de convulsion.

✓ Aviser ses parents quand on sent qu'on a de la fièvre.

✓ En cas de fièvre, ne pas se couvrir et prendre une babine avec l'eau tiède..

✓ Savoir que les patients atteints d'épilepsie doivent régulièrement prendre leurs médications.

✓ Eloigner les objets dangereux d'une personne souffre d'une crise d'épilepsie.

5 f : INTOXICATION

L'INTOXICATION ou empoisonnement est une altération des fonctions normales de l'organisme suite à une entrée, par voie buccale, respiratoire ou cutanée de corps toxiques .

Symptômes de l'Intoxication par voie buccale.

☞ Une nausée

☞ Des vomissements

☞ Des douleurs abdominales, la diarrhée

☞ Une perte de conscience

☞ Un Arrêt respiratoire ou cardiaque

Premiers soins en cas d'intoxication par voie buccale

☺ Contrôlez que la patient est conscient

☺ En cas de contact avec un produit toxique, laver et rincer les mains et la bouche

☺ Ne pas tenter de faire vomir le malade.

☺ En cas de perte de conscience, placer le patient en position coma.

☺ Appelez le service médical d'urgence.

Symptômes de l'Intoxication par voie respiratoire

☞ Un essoufflement

☞ Une ecchymose

☞ Une perte de conscience

☞ Un Arrêt respiratoire ou cardiaque

Premiers soins en cas d'intoxication par voie respiratoire

☺ Aérer l'endroit où se trouve le patient.

☺ Placer le patient, s'il est conscient, en position semi-assise.

☺ S'il y a la perte de conscience, placer le patient en position coma.

☺ Appeler le service médical d'urgence.

Symptômes de l'Intoxication cutanée

☞ Des démangeaisons

☞ Une rougeur

☞ Une perte de conscience

☞ Un Arrêt respiratoire ou cardiaque

Premiers soins en cas d'intoxications cutanée

☺ Eviter le contact de substance toxique avec la main.

☺ Enlever les vêtements contaminés.

☺ Laver pendant 15-20 minutes.

☺ Appeler le service médical d'urgence

PRECAUTIONS A PRENDRE POUR EVITER UNE INTOXICATION



Une intoxication peut entraîner une maladie voire la mort aussi il est crucial de se tenir éloigné des substances toxiques et d'adopter des précautions pour éviter toute intoxication.

✓ Ne pas utiliser de produits qu'on ne connait pas.

✓ Ranger les produits d'entretien dans un endroit haut placé.

✓ Laver les fruits et les légumes avant de les manger.

✓ Ne pas jouer avec le robinet ou la bonbonne de gaz.

✓ Fermer le robinet ou la bonbonne de gaz après l'avoir utilisé.

✓ En cas de fuite de gaz, aérer les lieux, ne pas allumer de briquet ni l'électricité.

✓ Ne pas jouer dans des endroits clos tels qu'un garage ou une cave.

✓ Ne pas jouer des objets qu'on ne connait pas et ne pas les toucher non plus.

✓ Ne pas jouer avec des médicaments et avertir du danger que risquent ceux qui jouent avec.

✓ Aviser son enseignant en cas de morsure par un animal ou d'une piqure d'insecte .

✓ Ne pas prendre d'autre médicament que ceux prescrits par le médecin ou les parents.

PREMIERS SOINS EN CAS D'INTOXICATION

☺ Eloigner la substance toxique.

☺ Assurer la continuité des fonctions vitales.

☺ Appeler le service médical d'urgence.



5 g : MORSURE OU PIQÛRE

Nous aimons tous les animaux domestiques et notamment nos meilleurs amis le chat, le chien. Mais leurs morsures ou piqûres peuvent nous nuire.

SYMPTOMES ET PREMIERS SOINS DES MORSURES ET DES PIQÛRES

Symptômes d'une morsure par un Chat ou un Chien

☞ Des lésions (plaies) ou une hémorragie (saignement).

Premiers Soins

☺ Si la lésion n'est pas grave, laver la plaie cinq minutes avec de l'eau froide et du savon.

☺ Couvrir la plaie avec un chiffon propre.

☺ En cas de grande plaie ou d'hémorragie arrêter l'hémorragie en pressant avec un chiffon .

☺ Demander ensuite l'assistance médicale et conseiller à la victime le vaccin antirabique.

Symptômes d'une Piqûre d'Abeille

☞ Une boursouflure, une douleur, une rougeur apparaissent à l'endroit de la piqûre,

☞ Des multiples piqûres d'abeilles peuvent être dangereuses pour une personne allergique.

Premiers Soins

☺ Laver la plaie.

☺ Enlever le dard de l'abeille s'il est visible.

☺ Appliquer un produit froid (Ni vinaigre ni ammoniaque.)

☺ Si la piqûre est dans la bouche et rend la respiration difficile faire sucer de la glace.

☺ En cas de piqûre dans la bouche ou de personne allergique appeler l'assistance médicale.

Symptômes d'une Piqûre de Scorpion

☞ Une douleur, une bosse, une inflammation

☞ Une rougeur, une ecchymose,

☞ Des crampes musculaires, un frémissement et un picotement,

☞ Un malaise et des convulsions.

Premiers Soins

☺ Ne pas bouger la personne.

☺ Placer la personne en position couchée.

☺ Appliquer du froid sur la plaie.

☺ Faire un bandage sans empêcher la circulation sanguine.

☺ Ne rien faire sur la plaie.

Symptômes et Premier soins en cas de Morsure ou de Piqûre d'animal

Morsures de Serpent

☞ Une ecchymose, une inflammation (Durée 1-2 semaines),

☞ Des vomissements, une douleur abdominale, la diarrhée,

☞ Une soif excessive,

☞ Un choc, des saignements,

☞ Des troubles psychologiques,

☞ Des troubles du rythme cardiaque,

☞ Des maux de tête et une difficulté respiratoire.

Premiers Soins

☺ Tranquilliser le malade et le faire se reposer.

☺ Laver la plaie.

☺ Enlever ce qui pourrait comprimer la plaie. (Bagues, les bracelets etc...)

☺ Si la plaie est sur la tête ou sur le cou, effectuez une pression.

☺ Si la plaie est aux bras ou aux jambes bander la plaie sans bloquer la circulation du sang (pas de garrot.)

☺ Appliquer un produit froid.

☺ Ne rien faire sur la plaie (Ne pas la sucer)

☺ Faire un bilan vital.

☺ Demander l'assistance médicale.

Lésions provoquées par des Créatures de la Mer

Symptômes

☞ Une rougeur, une bosse, une inflammation,

☞ Un malaise,

☞ Des convulsions,

☞ Des maux de tête.

Premiers Soins

☺ Ne pas toucher la zone blessée.

☺ Enlever l'épine enfoncée si elle est visible.

☺ Faire une application chaude. (Les sécrétions (leurs enzymes) sont sensibles à la chaleur.)

☺ Ne pas frotter la plaie.

La morsure d'animal est un fait important car la bouche des animaux recèle des microbes et les dents des animaux comme le chien ou le chat sont pointues et tranchantes. De ce fait leur morsure agit profondément sur les tissus du corps humain.

Rappel des précautions pour éviter des morsures ou des piqûres animales.

✓ Porter une chemise à manches longues et des pantalons.

✓ Mettre le bas de son pantalon dans ses chaussures et chaussettes.

✓ Contrôler qu'il n'y a pas d'abeille ou d'insectes dans ses cheveux, son dos et ses épaules.

✓ Ne pas marcher dans des endroits où il pourrait y avoir des serpents.

✓ Faire demi-tour si on croise un serpent ou un autre animal.

✓ Porter des bottes solides.

✓ Ne pas toucher des chiens et des chats qu'on ne connait pas ni jouer avec eux.

✓ Rester loin des animaux errants.

✓ Ne pas marcher là où il y a des abeilles, et ne pas toucher leur ruche.

✓ Faire attention en mangeant du miel ou de la confiture à l'extérieur.



5 h: INTRUSION D'UN CORPS ETRANGER DANS L'ŒIL, L'OREILLE OU LE NEZ

Des corps étrangers peuvent pénétrer nos yeux, notre nez et nos oreilles.

PREMIERS SOINS EN CAS D'INTRUSION DANS L' ŒIL

Si c'est une petite matière comme la poussière

☞ En tournant l'œil vers la lumière, regarder à l'intérieur de la paupière.

☞ Essayer d'enlever le corps étranger avec un morceau de chiffon propre.

☞ Dire à la personne de ciller (abaisser et relever rapidement les paupières).

☞ L'empêcher de se frotter l'œil.

☞ L'amener dans un centre médical si le corps étranger ne sort pas .

Si le corps étranger est piqué ou enfoncé

☞ Ne pas bouger la personne.

☞ Ne jamais toucher à l'œil.

☞ Amener la personne dans un centre médical.

PREMIERS SOINS EN CAS DE PENETRATION DANS L' OREILLE

☺ Ne jamais essayer de le retirer avec un objet pointu.

☺ Ne pas le toucher avec de l'eau.

☺ Amener la personne dans un centre médical.

PREMIERS SOINS EN CAS DE PENETRATION DANS LE NEZ

☺ Comprimer la narine dans laquelle il n'y a pas de corps étranger et demander au blessé d'expirer fortement.

☺ Amener la personne dans un centre médical si le corps étranger ne sort pas.

Précautions pour éviter la pénétration d'objets étrangers dans notre corps.

✓ Ne pas mettre de petits objets, morceaux de jouets ou boutons dans son nez ou son oreille.

✓ Ne pas tenter d'enlever le corps étranger avec des matériaux pointus ou tranchants.

✓ Protéger ses yeux avec des lunettes et un chapeau par temps ensoleillé ou venteux.

✓ Ne pas utiliser d'eau pour enlever des corps étrangers dans son oreille ou son nez parce que ces objets pourraient gonfler au contact de l'eau et provoquer encore plus de dommages.

✓ Ne pas jouer dans des lieux poussiéreux et terreux.

✓ Ne pas balancer à qui que ce soit des objets tels qu'une une gomme ou un crayon et ne pas les mettre dans ses oreilles

✓ Faire appel aux organismes médicaux et de santé.



5 i : OBSTRUCTION DES VOIES RESPIRATOIRES

Définition :

C'est le fait de voire nos voies respiratoires obstruées. De ce fait le passage de l'air vers les poumons est bloqué et la respiration s'en trouve gênée.

Les obstructions des voies respiratoires sont de deux natures:

- L'Obstruction Partielle
- L'Obstruction Totale.

L'OBSTRUCTION PARTIELLE

Si les voies aériennes sont partiellement obstruées, l'air passe difficilement mais la vie de la victime n'est pas menacée puisqu'elle peut malgré tout respirer.

SYMPTÔMES

Celui qui est atteint d'une obstruction partielle des voies respiratoires:

☞ Tousse.

☞ Peut respirer.

☞ Peut parler.



S'il y a une telle obstruction,
« Ne touchez pas la personne, dites-lui de tousser »

OBSTRUCTION TOTALE

Si le passage de l'air est complètement empêché, alors c'est une " **obstruction totale ".**

SYMPTÔMES DE L'OBSTRUCTION TOTALE - LE SOUFFRANT:

☞ Ne peut pas respirer.

☞ Porte ses mains au cou et souffre.

☞ Ne peut pas parler.

☞ Devient violet

PREMIERS SOINS: "MANŒUVRE DE HEIMLICH" (Compression Abdominale)

Si le patient est conscient libérer sa respiration avec la "*Manœuvre de Heimlich*:"

- ☺ Placer la personne en position assise ou débout.
- ☺ Lui donner 5 claques vigoureuses dans le dos, entre les deux omoplates avec le plat de l'autre main ouverte.
- ☺ Se placer contre le dos de la victime, (en fléchissant les genoux pour être à sa hauteur si la victime est assise), passer les bras sous les siens de part et d'autre de la partie supérieure de son abdomen.
- ☺ Mettre le poing sur la partie supérieure de l'abdomen, au creux de l'estomac, au-dessus du nombril et en dessous du sternum ; le poing doit être horizontal, le dos de la main tourné vers le haut.
- ☺ Placer l'autre main sur la première, les avant-bras n'appuyant pas sur les côtes
- ☺ Répéter cette opération 5 à 7 fois juqu'à ce que le corps étranger soit expulsé
- ☺ Si le corps étranger n'est pas expulsé frapper le dos 5 fois et faire une pression abdominale consécutivementde 5 à7 fois.
- ☺ Evaluer le pouls et la respiration via le veine jugulaire.
- ☺ Demander l'assistance médicale (Le service médical d'urgence).

Rappel des précautions à prendre pour éviter une obstruction des voies respiratoires.

- ✓ Manger des petites bouchées.
- ✓ Bien mâcher avant d'avaler
- ✓ Ne pas parler ou rire en mâchant
- ✓ Ne pas placer des petits objets dans sa bouche
- ✓ Ne pas plaisanter, faire rire, ni rire avec ses amis en mangeant
- ✓ Bien mâcher en mangeant des fruits secs
- ✓ Encourager la personne qui tousse en raison d'une obstruction de ses voies respiratoires à tousser et ne pas lui donner de tape dans le dos.



CHAPITRE 6 :
EVACUATION D'URGENCE DES PATIENTS

Si l'accident ou l'incident n'entraîne pas un grave danger il ne faut pas évacuer ou toucher la victime ou la malade.

Il ne faut les évacuer en urgence que dans ces conditions:

☺ Une fuite de gaz et un danger d'explosion ou d'incendie.

☺ Un arrêt cardiaque ou respiratoire de la victime ou du malade.

☺ Le blessé ou le malade est inconscient.

Points importants pour évacuer un malade ou un blessé

☞ Le moyen d'évacuation

☞ On peut le transporter soit :

- Sous les aisselles
- Sur le dos
- Sur les épaules (Porté pompier)

☞ Ceux qui évacuent le malade ou le blessé peuvent le transporter en joignant les mains.

☞ Méthode particulière d'extraction d'un blessé de son véhicule

METHODES D'EVACUATION DES BLESSES OU DU MALADE

Le patient peut être transporté à deux, trois ou quatre mains jointes en forme de berceau si sa blessure n'est pas grave et qu'il est conscient.

Evacuation d'Urgence à Deux Mains

☺ À faire par groupe de deux personnes.

☺ Deux secouristes s'entourent mutuellement les épaules, se penchent légèrement et empoignent leurs autres mains pour y placer le patient.

Evacuation d'Urgence à Trois Mains (effectué par groupe de 2)

☺ Le premier secouriste place sa main gauche sur son poignet droit, le pouce en dessous et la paume au-dessus, sa main droite enserre le poignet gauche de l'autre secouriste.

☺ L'autre secouriste entoure son poignet et avec son autre main le poignet de son ami.

☺ Dans cette position le «patient»place ses bras autour des épaules des secouristes.

Evacuation d'Urgence à Quatre Mains

☺ Les secouristes s'entourent mutuellement avec leur poignets droits pouce dessous et le reste de la main dessus.

☺ Puis face à face, ils s'agrippent avec la main droite le poignet gauche de l'autre personne.

☺ Les 4 mains forment un carré sur lequel s'assoit le «blessé», et le «blessé» met chacun de ses bras autour du cou de deux personnes qui forment la chaise.

Quelles dispositions faut-il prendre lors du dégagement d'un patient ou d'un blessé ?

☞ Travailler à proximité de la victime.

☞ Utiliser les muscles forts et longs tels que le bras et la jambe.

☞ Plier les genoux et la hanche en soulevant la victime.

☞ La charge doit pouvoir être supportée par les muscles de la hanche.

☞ La victime doit être déplacée aussi peu que possible.

☞ La ligne de tête, cou et corps doit être maintenue.

Comportements Sécuritaires lors du Dégagement d'Urgence

Nous devons prendre certaines mesures de sécurité pendant l'évacution d'urgence:

✓ Maintenir sa propre sécurité.

✓ Ne pas porter de choses ou personnes lourdes.

✓ Ne pas mettre de choses inutiles dans son sac.

✓ Plier les genoux en soulevant le poids.

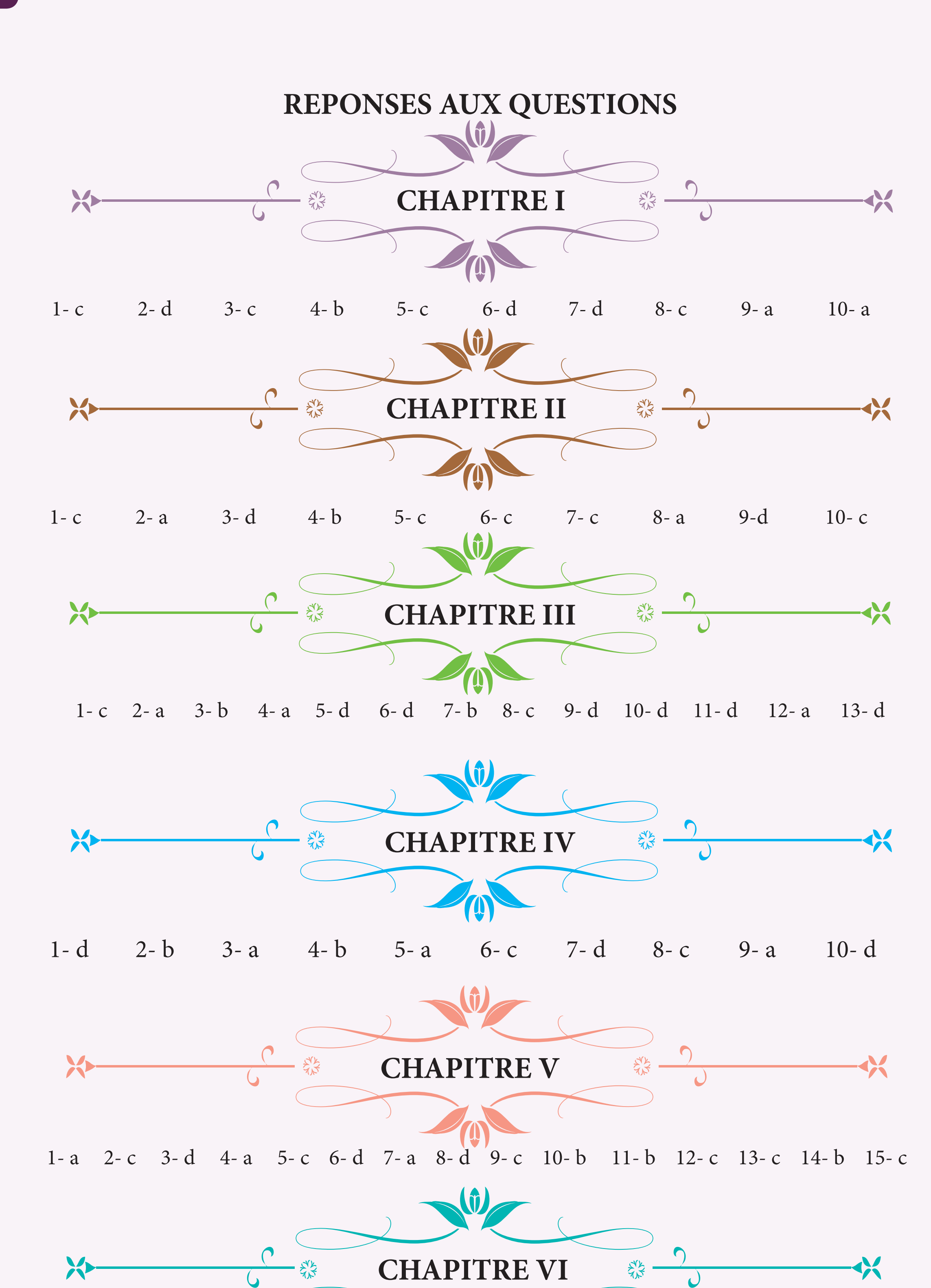
✓ Faire attention au chemin en portant quelque chose.

✓ Utiliser si possible un sac à dos orthopédique.

✓ Demander de l'aide pour des choses qu'on ne peux pas déplacer.



REPONSES AUX QUESTIONS



CHAPITRE I

1- c 2- d 3- c 4- b 5- c 6- d 7- d 8- c 9- a 10- a

CHAPITRE II

1- c 2- a 3- d 4- b 5- c 6- c 7- c 8- a 9-d 10- c

CHAPITRE III

1- c 2- a 3- b 4- a 5- d 6- d 7- b 8- c 9- d 10- d 11- d 12- a 13- d

CHAPITRE IV

1- d 2- b 3- a 4- b 5- a 6- c 7- d 8- c 9- a 10- d

CHAPITRE V

1- a 2- c 3- d 4- a 5- c 6- d 7- a 8- d 9- c 10- b 11- b 12- c 13- c 14- b 15- c

CHAPITRE VI

1- a 2- d 3- c 4- d 5- c 6- c 7- b 8- d 9- d 10- c 11- c 12- b 13- a 14- c